



6月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
		6月1日	6月2日	6月3日
		ごはん 肉団子の中華煮 こんにゃくのつるつる炒め オレンジ 牛乳	ごはん じゃがいものチーズ焼き 豚肉とピーマンの干切り炒め ピースープ 牛乳	ごはん 大豆とひじきの米粉かき揚げ★ もやしのごまあえ 切干大根の味噌汁★ 牛乳
6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
ごはん 肉豆腐★ 荳若布のきんぴら★ アーモンドじゃこ★ 牛乳	もぐもぐカリカリ丼★ 炒めビーフン 高野豆腐と野菜のスープ★ 牛乳	麦ごはん★ ササミのレモンソースあえ★ じゃがいものシャキシャキサラダ★ キャベツのスープ 牛乳	ごはん 小アジのカレー揚げ★ ひじきの炒り煮★ 豚汁 牛乳	梅ちりごはん★ ちくわの照り煮★ おひたし しめじのすまし汁 牛乳 入梅
6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
ごはん(特裁米) 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め ピリ辛きゅうり ワンタンスープ 牛乳	ごはん(特裁米) サバのごまみそかけ ひじきの香味炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	クッパ(特裁米) 切干大根のカレー炒め もちもちドーナツ 牛乳 世界料理・韓国	ごはん(特裁米) 鶏肉とレバーの甘辛がらめ キャベツのごまあえ わかめの味噌汁 牛乳	ごはん(特裁米) 鶏肉のオニオンソース トマトときゅうりの甘酢あえ アゴのたたき汁 牛乳 たんご・食の日
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
ハヤシライス(麦ごはん) きゅうりのレモンサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん ツナ春巻き キャベツのソテー トマトと卵のスープ 牛乳	ごはん カレー豆腐 ササミと切干大根の炒め物 山川漬 牛乳	ごはん トビウオの石垣フライ キャベツときゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳	しょうが 生姜ごはん 肉じゃが キャベツのかつおあえ トマト 牛乳
6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
ごはん クリスピーチキン キャベツとコーンのソテー レタスのスープ 牛乳	減量ゆかりごはん ジャージャー麺 キャベツとピーマンの昆布あえ 冷凍みかん 牛乳	ごはん トビウオの変わり揚げ 大豆入りきんぴら 麩のすまし汁 牛乳	ごまごはん 鶏肉のさっぱり煮 磯香あえ 油揚げのみそ汁 水無月風ういろいろ 牛乳 なごし はらえ 夏越の祓	

6月3日～10日まで「かみかみメニュー＆カルシウムたっぷりメニュー」

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」です

これにちなんで、給食では6月3日～10日にかけて、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさんふくまれるメニューを提供します！
給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。





今月の食育メモ

— 6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」 —

かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー



3日(金)【大豆とひじきの米粉かきあげ】 大豆とひじきにはカルシウムがたくさんふくまれています。それらを米粉と
いっしょにかき揚げすることによりかみごたえが増します。よくかむと食材のうま味が引き出され、さらにおい
しく食べることができます。

【切干大根の味噌汁】 切干大根は乾物といわれるもので、大根を干して作られます。生の大根よりも多くの食物
せんいやカルシウムをふくみます。

6日(月)【肉豆腐】 豆腐は、歯を丈夫にするためのカルシウムが豊富な食材です。豆腐そのものはやわらかいですが、この
料理にはいろいろな食材が入っているので、しっかり食べて歯をしょうぶにしましょう。

【茎わかめのきんぴら】 茎わかめはわかめの茎のような硬い部分で少し歯ごたえがあり、カルシウムが多くふく
まれます。コリコリとした食感を楽しんでください。

【アーモンドじゃこ】 アーモンドとかえりじゃこの組み合わせです。ぼりぼりとした歯ごたえと素材そのものの味
を楽しむことができます。

7日(火)【もぐもぐかいかい丼】 大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げたものを甘辛いたれでからめています。大豆な
どかために揚がっているのでしっかりかんで食べないといけないメニューです。また、ちりめんじゃこも入っ
ているのでカルシウムアップができます。

【高野豆腐と野菜のスープ】 高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。豆腐の水分がぎゅっとしぼり出され、大豆の
栄養が凝縮（ぎょうしゅく）されます。カルシウム、鉄分、食物せんいが豊富な食材です。

8日(水)【麦ごはん】 麦は米よりかために炊き上がります。かんでいるとプチプチとした食感があります。よくかんで味と
歯ごたえを楽しみながら食べてみましょう。

【ササミのレモンソース】 ササミは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引きしまり食感がかたくなります。給食
では長めに揚げて少しかために仕上げ、かみごたえが増すようにしています。

【じゃがいものシャキシャキサラダ】 じゃがいもをかためにゆでて食感を残したサラダです。じゃがいもだけでなく
きゅうり、にんじん、アーモンドの食感も楽しんでほしいサラダです。

9日(木)【小アジのカレー揚げ】 旬（しゅん）の小アジはからあげにすると骨ごと食べられます。今日は食べやすいように
カレー味にしました。しっかりかんで小骨も食べることでカルシウムも取ることができます。

【ひじきの炒り煮】 海そうには、カルシウムなどのミネラルがたっぷりふくまれています。

10日(金)【梅ちりごはん】 ちりめんじゃこは、体は小さいですが魚の栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウム
がたっぷりです。ご飯にたくさんまぜてあるので、よくかむことにもつながります。

≪入梅(にゅうばい)≫ 11日は「入梅」という日です。暦（こよみ）の上での梅雨の始まりのことです。青い梅
の実がスーパーや八百屋に並び始めるころでもあります。これにちなんで梅干しを使った
「梅ちりごはん」を10日に入れました。

【ちくわの照り煮】 ちくわは魚のすり身から作られます。魚の栄養やカルシウムがたくさんふくまれています。また
ちくわは、煮ることで歯ごたえが増します。小さく飲みこみやすくなるまでかみましょ。