



# 6月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   | 6月1日  | 6月2日  |
| 歯と口の健康週間<br>   |   |   | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きりほしだいこん<br>切干大根のカレー炒め<br>オレンジ<br>きゅうにゅう<br>牛乳           | ごはん<br>サバのごまみそかけ<br>いそか<br>磯香あえ<br>とうふ<br>豆腐のすまし汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳   |
| 6月5日   | 6月6日  | 6月7日  | 6月8日  | 6月9日  |
| ごはん<br>とうふ<br>豆腐の中華風煮★<br>くきわかめ<br>茎若布のきんぴら★<br>アーモンドじゃこ★<br>きゅうにゅう<br>牛乳          | もぐもぐカリカリ丼★<br>こんにゃくのつるつる炒め★<br>こうやとうふ<br>高野豆腐と野菜のスープ★<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | ごはん<br>ササミのレモンソースあえ★<br>じゃがいものシャキシャキサラダ★<br>キャベツのスープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                      | むぎ<br>麦ごはん★<br>こ<br>小アジのから揚げ★<br>ひじきの香味炒め★<br>あつあ<br>厚揚げのみそ汁★<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | うめ<br>梅ちりごはん★<br>ちくわの照り煮★<br>キャベツとピーマンの昆布あえ<br>さわにわん<br>沢煮椀<br>きゅうにゅう<br>牛乳                                   |
| 6月12日  | 6月13日   | 6月14日   | 6月15日   | 6月16日   |
| ごはん<br>とりにく<br>鶏肉とレバーの甘辛がらめ<br>ピーマンの千切り炒め<br>わかめのみそ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳               | タコライス(麦)<br>マカロニスープ<br>オレンジゼリー<br>きゅうにゅう<br>牛乳                        | ごはん<br>じゃがいものチーズ焼き<br>キャベツとコーンのソテー<br>レタスのスープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                             | ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ひじきのナムル<br>春雨スープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳【世界料理・韓国】                  | ごはん(特裁米)<br>ちくわと野菜のかき揚げ<br>トマトときゅうりの甘酢あえ<br>アゴのたたき汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳【たんご食の日】                                   |
| 6月19日  | 6月20日   | 6月21日   | 6月22日   | 6月23日   |
| ごはん(特裁米)<br>いか<br>イカの煮つけ<br>きりほしだいこん<br>切干大根の五目炒め<br>とうふ<br>豆腐のみそ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | ごはん(特裁米)<br>ツナ春巻き<br>オニオンソテー<br>トマトと卵のスープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳             | ハヤシライス(特裁米・麦)<br>きゅうりとパインのサラダ<br>さくらんぼゼリー<br>きゅうにゅう<br>牛乳                                 | ごはん(特裁米)<br>トビウオの変わり揚げ<br>だいず<br>大豆入りきんぴら<br>ふう<br>麩のすまし汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳     | クッパ<br>ひ<br>冷やしビーフン<br>チーズ蒸しパン<br>きゅうにゅう<br>牛乳  |
| 6月26日  | 6月27日   | 6月28日   | 6月29日   | 6月30日   |
| ごはん<br>ぶたにく<br>豚肉のハリハリキムチ炒め<br>から<br>ピリ辛きゅうり<br>ワンタンスープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳            | ごはん<br>トビウオの石垣フライ<br>もやしのポン酢炒め<br>じゃがいものみそ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳           | げんりょう<br>減量ごはん<br>ふりかけ<br>ジャージャー麺<br>ぶたにく<br>豚肉とキャベツのソテー<br>れいとう<br>冷凍みかん<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | ごはん<br>カレー豆腐<br>ササミとキャベツの炒め物<br>だいず<br>大豆のしゃりしゃり揚げ<br>きゅうにゅう<br>牛乳            | しょうが<br>生姜ごはん【夏越の祓】<br>こうやとうふ<br>高野豆腐の旨煮<br>うめ<br>梅あえ<br>たまご<br>玉ねぎのみそ汁<br>みなづきふう<br>水無月風いろいろ<br>きゅうにゅう<br>牛乳 |

## 6月5日～9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日まで「歯と口の健康週間」です

これにちなんで、給食では6月5日～9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。

★印のメニューが「かみかみメニュー」です。（くわしくは、裏面をみてください。）





# 今月の食育メモ

## かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー

**5日(月)【豆腐の中華風煮】** 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じ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よ。



**6日(火)【もぐもぐかりかり丼】** 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。

**【こんにゃくのつるつる炒め】** こんにゃくには意外にも、食物せんいとカルシウムが多くふくまれています。こんにゃくのカルシウムは体に吸収されやすいといわれています。また、かみごたえがあるので、よくかむことにもつながります。



**【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、大豆の栄養が凝縮されます。カルシウム、鉄分、食物せんいが豊富な食材です。

**7日(水)【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たかくなります。今回は少しかために揚げてかみごたえ度が増すように仕上げています。

**【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。



**8日(木)【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。よくかんで味と音を楽しみながら食べてみましょう。

**【小アジのから揚げ】** 旬の小アジは唐揚げにすると骨ごと食べられます。今回は食べやすいようにカレー味にしました。骨ごとしっかりかんで食べると、カルシウムも摂取できます。

**【ひじきの香味炒め】** 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。

**【厚揚げのみそ汁】** 厚揚げは豆腐から作られる大豆製品のひとつなので、大豆の栄養素をたくさんふくんでいます。たんぱく質、脂質のほかに、カルシウムもたくさんふくまれています。



**9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。ご飯にたくさん混ぜているので、よくかんで食べることもつながります。

**【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。小さく飲み込みやすくなるまでかみましょう。



## 【夏越の祓】 6月30日

6月30日は、自分のけがれや災い、厄をはらうのが目的とされる、「夏越の祓（なごしのはらえ）」という、神事がおこなわれます。

一年を半分にした6月の最後の日に行われ、京都では「茅の輪くぐり」が有名です。“ちがや”という草で編んだ直径数メートルの輪を作り、これをくぐることで災いや厄をはらい清めるというものです。

この日には「氷無月（みなづき）」と呼ばれる和菓子を食べます。これは昔行われていた「氷の節句」にちなんだもので、氷を口にふくみ、暑気を払って夏を無事に乗り切れるようお祈りします。

この氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせた和菓子が作られるようになりました。

