



6月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
ごはん みそ肉じゃが ツナと小松菜の炒め物 オレンジ 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	ごはん 豆腐の中華風煮★ 切干大根のポン酢炒め★ アーモンドじゃこ★ 牛乳	ごはん ササミのフライ★ じゃがいものしょうゆドレッシング★ キャベツのスープ 牛乳	ごはん 小アジのカレー揚げ★ 荳わかめのきんぴら★ 厚揚げのみそ汁★ 牛乳
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
梅ちりごはん★ 鶏肉の照り焼き★ 小松菜の昆布炒め★ しめじのすまし汁 牛乳 (入梅)	ごはん サバの竜田揚げ キャベツの煮びたし 沢煮椀 牛乳	カレーライス (麦ごはん) きゅうりとパインのサラダ キャラメルプリン 牛乳	ごはん 鶏肉とレバーの甘辛がらめ マロニーの炒め煮 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳	ごはん 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
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
タコライス (特別栽培米・麦) ベーコンとレタスのスープ さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん (特別栽培米) じゃがいものチーズ焼き 切干大根のソース炒め コーンスープ 牛乳	ごはん (特別栽培米) トビウオの青のりフライ トマトときゅうりの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳 (たんご・食の日)	ひじきごはん (特別栽培米) ちくわのごま揚げ たくあん和え すまし汁 牛乳	減量ごはん (特別栽培米) ジャージャー麺 五目炒め ミディトマト 牛乳
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
ごはん わかめの米粉かき揚げ 豚肉とコーンのソテー 大豆の華のふわふわ汁 牛乳	ごはん タンドリーチキン じゃがいものサブジ ひよこ豆のスープ 牛乳 (世界の料理・インド)	クッパ もやしのナムル 大豆のしゃりしゃり揚げ 牛乳	ごまごはん 高野豆腐の含め煮 豚肉とピーマンの炒め物 アゴのたたき汁 牛乳	ごはん (夏越の祓) 鶏肉のさっぱり煮 磯香和え 夏ののっぺい汁 水無月風ういろう 牛乳

6月4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～6月10日は「歯と口の健康週間」です

これにちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじ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出します。歯と口の健康を意識しながら食べてください。

★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。)



毎月19日は「たんご・食の日」

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をふんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思います。今月使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎ、牛乳です。

5のつく日は「世界の料理」



25日 世界の料理「インド」

5のつく日に海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。今月の国はインドです。インド料理にはスパイスやハーブを使ったものが多いです。

「タンドリーチキン」は、ヨーグルトやスパイスに漬けた鶏肉を焼いた料理です。タンドールという釜で焼いて作ることから、やがてタンドリーチキンという名前になりました。「じゃがいものサブジ」の「サブジ」とは、インドのいため物ことです。オールスパイスというスパイスで風味づけをしています。「ひよこ豆のスープ」に入っているひよこ豆はインドで多く栽培されている豆で、ひよこの頭のようなかわいらしい形をしたホクホクした食感の豆です。

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

4日(火)

【もぐもぐカリカリ丼】

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あります。名前の通りもぐもぐかりかりよくかんで食べるどんぶりです。またちりめんじゃこも入っているのでカルシウムもとることができます。

【高野豆腐と野菜のスープ】

高野豆腐は豆腐を凍らせ乾燥させて作るため、大豆の栄養が凝縮されていて、意外とかみごたえもあります。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な食材です。



5日(水)

【豆腐の中華風煮】

豆腐は歯をじょうぶにするためのカルシウムが豊富な食材です。豆腐そのものは柔らかいですが、この料理にはいろいろな食材がバランスよく入っているので、しっかり食べて歯をじょうぶにしましょう。

【切干大根のポン酢炒め】

切干大根は大根を干したもので、水分が抜けて食物繊維が豊富です。また意外に多くのカルシウムを含んでいます。シャキシャキとした歯ごたえを感じながらよくかんで食べましょう。

【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。ぱりぱ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。



6日(木)

【ささみのフライ】

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。今回は少しかためにあげてかみごたえが増すように仕上げます。

【じゃがいものしょうゆドレッシング】

じゃがいもをかためにゆでて食感を残したサラダです。



7日(金)

【小アジのカレーあげ】

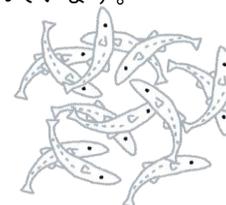
旬(しゅん)の小アジはからあげにすると骨ごと食べられます。今回は食べやすいようにカレー味にしました。しっかりかんで骨ごと食べるとカルシウムも摂取できます。

【茎わかめのきんぴら】

茎(くき)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を多くふくんでいます。コリコリとした食感が楽しめます。

【厚あげのみそ汁】

厚あげは豆腐をあげて作る食品なので、大豆と同じくたんぱく質、脂質、カルシウムなどの栄養素が多くふくまれています。



10日(月)

【梅ちりごはん】

ちりめんじゃこは、小さくても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あるので、よくかんで食べることに繋がります。

【とり肉の照り焼き】

かたいかみごたえのある物だけでなく、大ぶりに切った物を食べることも、よくかむことにつながります。大きなとり肉をしっかりかみしめて食べましょう。

【小松菜の昆布いため】

小松菜は野菜の中でも特にカルシウムの多いもののひとつです。同じく昆布(こんぶ)などの海そうもカルシウムが豊富です。



アゴのたたき汁(27日)

6月ごろから丹後の海にトビウオがやってきます。丹後の呼び方で、トビウオのことを「アゴ」といいます。「アゴのたたき汁」はトビウオを使った丹後の郷土料理。トビウオの身を包丁でトントンとたたいてミンチにした団子に入ったみそ汁です。トビウオはとてもいいだしが出るので、団子だけでなくお汁でもトビウオのおいしさを味わってください。

【夏越の祓】(6月30日)

6月30日には、各地の神社で「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が行われることがあります。一年のちょうど半分となる6月30日に、今まで半年間のけがれをはらい、残り半年間の無病息災を願うものです。この時期京都の神社では、茅(ちがや)という草で編んだ大きな輪を作り、この輪をくぐって厄祓(やくばらい)をする「茅の輪(ちのわ)くぐり」が行われることがあります。

またこの日には「水無月(みなづき)」と呼ばれる和菓子を食べます。暑さをはらう氷をイメージした白いういろくに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆が乗った和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月風ういろう」を作ります。

