

6月 予定献立表

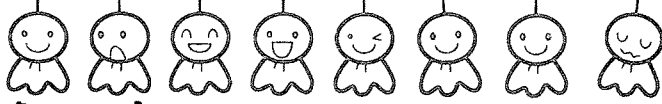
令和6年5月31日
峰山学園峰山中学校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
主食 ごはん 主菜 みそ肉じゃが みそ味でごはんがすすみます。 副菜 ツナと小松菜の炒め物 デザート オレンジ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 ★小アジのカレー揚げ よくかんで骨も食べてみよう! 副菜 ★茎わかめのきんぴら 副菜 ☆厚揚げのみそ汁 牛乳 牛乳 虫歯予防デー	主食 ごはん 主菜 ☆豆腐の中華風煮 副菜 ★切干大根のポン酢炒め シャキシャキ 副菜 ★アーモンドじゃこ カリポリ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 ★ササミのフライ よくかもう! 副菜 ★じゃがいものしょうゆドレッシング 副菜 キャベツのスープ 牛乳 牛乳	主食 ★梅ちりごはん 主菜 ★鶏肉の照り焼き 副菜 ☆小松菜の昆布炒め 副菜 ☆大豆の華のふわふわ汁 牛乳 牛乳 合唱祭給食試食会
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
主食 ★もぐもぐかりかり丼 大豆やごぼうなどよくかむ果材の丼 主菜 炒めビーフン 副菜 ★高野豆腐と野菜のスープ 意外なおいしさ。 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 タンドリーチキン スパイスヨーグルトで味付けして焼きます 副菜 じゃがいものサブジ インドの炒め物 副菜 ひよこ豆のスープ 牛乳 牛乳 世界の料理・インド	主食 ごはん 主菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ 副菜 マロニーの炒め煮 副菜 豚肉とレタスのみそ汁 丹後産レタス 牛乳 牛乳	主食 カレーライス(麦ごはん) さっぱりしてカレーに合います。 主菜 きゅうりとパインのサラダ デザート キャラメルプリン 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め 副菜 ピリ辛きゅうり シンプルだけどおいしい! 副菜 ワンタンスープ 牛乳 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
主食 ひじきごはん(特別栽培米) いつも人気、ちくわの天ぷら 主菜 ちくわのごま揚げ 副菜 たくあん和え 副菜 すまし汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 じゃがいものチーズ焼き チーズをのせてオーブンでこんがり焼きます。 副菜 切干大根のソース炒め 副菜 コーンスープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 トビウオの青のりフライ 旬の魚、トビウオの登場 副菜 トマトときゅうりの甘酢和え 副菜 玉ねぎのみそ汁 牛乳 牛乳 たんご・食の日	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 ジャージャーめん 主菜 五目炒め 副菜 ミディトマト ス美浜町産のお赤な甘いトマト 牛乳 牛乳	主食 タコライス(特別栽培米・麦) 沖縄でうまれた料理 主菜 ベーコンとレタスのスープ デザート さくらんぼゼリー 牛乳 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
主食 クッパ 韓国料理。スープにごはんを入れながら食べます。 主菜 もやしのナムル 副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ 牛乳 牛乳	期末テスト1日目 	期末テスト2日目 	主食 ごまごはん 主菜 高野豆腐の含め煮 副菜 豚肉とピーマンの炒め物 副菜 アゴのたたき汁 丹後の郷土料理 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉のさっぱり煮 副菜 磯香和え さやうりがお汁に合います。 副菜 夏ののっぺい汁 デザート 水無月風ういろ 牛乳 牛乳 夏越の祓

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」 (今年の「歯と口の健康週間」の標語)

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この標語が表すように、健康できれいな歯を将来もずっと守っていきたいですね。歯と口の健康を守るためにはどうしたらいいのかわかり、正しい歯みがきの方法や歯に良い食習慣を身に付けましょう。6月4日～10日の給食には、歯と口の健康のための献立を出します。★の付いているのが「かみかみメニュー」、☆の付いているのが「カルシウムたっぷりメニュー」です。よくかんで好き嫌いをなく食べて、健康な歯と口を作りましょう。





令和6年

6月の 峰山中学校 こんだてから

歯と口の健康週間

4日～10日は歯と口の健康週間です。
詳しい献立内容は表面を見て下さい。

★よくかむ食品は何があるでしょう？

骨付きの小アジ・茎わかめ
切干大根・アーモンド・煮干し・ささみ
ちりめんじゃこ・大きな鶏肉・
大豆・ごぼう……

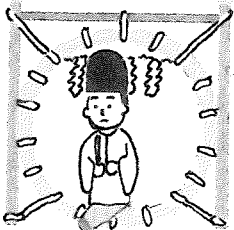
かみごたえを想像して
みて下さい。

★カルシウムの多い食品には
何があるでしょう？

骨付きの小アジ・海そう
大豆製品（豆腐・厚揚げ・高野豆腐）
切干大根・小松菜・牛乳

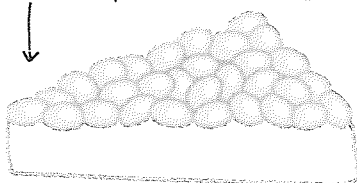
意外といろいろな物にカルシウムが
多く含まれているんですね。
給食の中から探し出してみましょう。

夏の輪ぐり
で厄よけを
します。

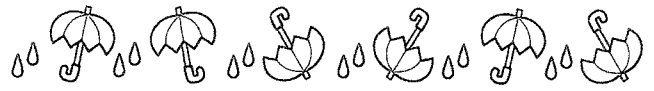


みなづき
水無月

「下は氷を表したいうろ」
上は厄よけの赤い小豆。



ちょうど1年の半分か過ぎた6月30日に、
「夏越の祓」という行事が行われます。
これまで半年間の厄ばらいをし、残り半年間
の無病息災を願うものです。
このころに食べる「水無月」という和菓子を
アレンジした「水無月風ういろ」を作ります。



6月――――みなづき

6月は昔の呼び方で**水無月**
といいます。

昔の暦の6月は今の7月頃で、
梅雨も終わり暑さきびしく、文字
通り水も枯れるという意味です。

他には水月、涼暮月、風待月、
蟬羽月、常夏月などの呼び方が
あります。英語ではJuneです。

たんご・食の日

旬の地場産物をたくさん取り入れた
献立の日です。今日19日には、地元産
の特別栽培米・トビウオ・トマト・
きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・牛乳を使ひ
ます。

世界の料理・インド編

タンドリーチキンとは、タンドールという
かまで焼いた鶏肉です。ヨーグルト
やスパイスで味付けをしています。

じゃがいものサブリは、スパイス
をきかせた炒め物です。

インドならではのスパイシーな献立
です。

夏越の祓