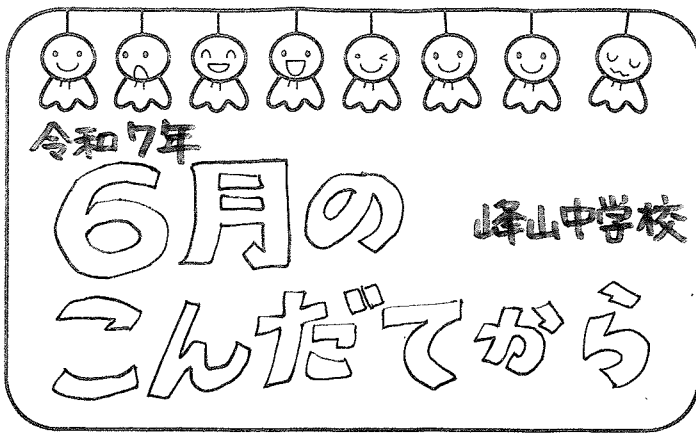


6月 予定献立表

令和7年5月30日
峰山学園峰山中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
主食 ちりわかごはん 主菜 ちりめんとかかめ入り 副菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 青のり粉ふきいも 副菜 小松菜のみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 豆腐の中華風煮 副菜 春雨サラダ デザート カルピス蒸しパン 牛乳 牛乳 さややか味の手作り蒸しパン	主食 ごはん 主菜 ☆☆キスのカレー揚げ 副菜 骨までよくかんでみよう 副菜 豚肉と野菜の炒め物 副菜 いも団子汁 牛乳 牛乳 虫歯予防デー	主食 ごはん 主菜 ☆イカのラビゴットソース 副菜 ラビゴットとは「元気づける」という意味 副菜 ポテトリヨネーズ 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳 世界の料理・フランス	主食 麦ごはん 主菜 ☆高野でマーボー 副菜 マーボー・高野豆腐です 副菜 ☆かみかみサラダ 主菜 ☆☆大豆とじゃこのスナック 牛乳 牛乳 かみかみ豆腐・カルシウムもたっぷり！
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
主食 ごはん 主菜 ☆ささみのレモンソース 副菜 よくかもう！ 副菜 ☆切干大根とツナのソテー 副菜 ☆☆高野豆腐のスープ 牛乳 牛乳 高野豆腐はカルシウム豊富	主食 ☆大豆入りドライカレー (麦ごはん) 主菜 大豆入りでかみかみあり！ 副菜 野菜とベーコンのソテー デザート ピーチゼリー 牛乳 牛乳 ゼリーでさっぱりして、元気に歌おう 合唱祭	主食 ごはん 主菜 サバの梅煮 副菜 入梅にちなんで「梅干し」 副菜 磯香和え 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳 入梅	主食 ごはん 主菜 鶏肉のマーマレード煮 副菜 NEW 甘ずっぱいオレンジ風味 副菜 野菜とひじきのソテー 副菜 豆腐の中華スープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉と大豆の甘辛がらめ 副菜 ごはんによく合います！ 副菜 即席漬け 副菜 ふしめん汁 牛乳 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 へしこベークドポテト 副菜 系合食オリジナルメニュー ベーコンとコーンの炒め物 副菜 わかめのみそ汁 牛乳 牛乳	主食 チャーハン (特別栽培米) 主菜 スタミナ炒め 副菜 レタスとマカロニのスープ デザート バナナ 牛乳 牛乳 レタスはスープにもよく合います	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 酢鶏 副菜 西豚のとり肉片 副菜 ピリ辛きゅうり 副菜 ワンタンスープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 トビウオのフライ 副菜 玉ねぎのオイスター炒め 副菜 トマトと卵のスープ 牛乳 牛乳 たんご・食の日	主食 夏野菜と豚肉の塩だれ丼 (特別栽培米) 主菜 昨年好評でした。 副菜 煮びたし 副菜 ふのすまし汁 牛乳 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
主食 ごはん 主菜 鶏肉の南蛮漬け 副菜 わかめのパー 副菜 NEW 京丹後百寿人生のレシピにものっています。郷土料理。 副菜 豚汁 牛乳 牛乳	主食 ゆかりごはん 主菜 ジャーチャーめん 副菜 肉みそをのせて食べよう！ 副菜 五目炒め 牛乳 牛乳	期末テスト 1 日目 	期末テスト 2 日目 	主食 ひじきごはん 副菜 ひやしビーフン 主菜 アゴのたたき汁 デザート 抹茶プリン 牛乳 牛乳 初夏の丹後の郷土料理
30日(月)	「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」 (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。歯と口の健康を守るためにはどうしたらいいのか理解し、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。			
主食 ごはん 主菜 豚肉とうずら卵の煮込み 副菜 ごま和え 副菜 油揚げのみそ汁 デザート 水無月風いろいろ 牛乳 牛乳 手作り かみかみ・夏越の蔵				



歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は、歯と口の健康のために、よくかむメニュー、カルシウムの多いメニューを毎日取り入れます。

よくかむ食品にはどんな物があるでしょう？ 例えば、

- * 硬い物
- * せんいの多い物
- * 弾力のある物 (こんにゃくなど)
- * 水分の少ない物
- * 大き目に切った物
- * 骨や皮ごと食べる物... などなど

給食でも いろいろなかみごたえのある食品を取り入れてみました。

入梅

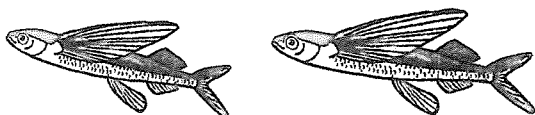
入梅という日を知っていますか？ 梅の実が熟し、日本の多くの地域で梅雨に入るころで、今年は6月11日です。

入梅にちなんで 給食では11日梅を使った「サバの梅煮」を作ります。

トビウオ

丹後の海にトビウオがやってくる季節になりました。

あざりとした味のトビウオにぴったりのフライ(19日)と、丹後の郷土料理の「アゴのたたき汁」(27日)にして出します。



6月-----

6月は 昔のよび方で **水無月** といいます。昔の暦での6月は今の7月ごろで、梅雨も終わり 暑さが 厳しく 文字通り 水も枯れる月という意味です。

他には **水月**、**涼月**、**風待月**、**蟬月**、**常夏月** などの呼び方があります。英語では「June」です。

新しいメニュー 2品

★鶏肉のマ・マレド煮 (12日)

パンなどにつける オレンジマ・マレド。甘さと酸味が 肉とよく合います。

★わかめのパー (23日)

インパクトのある 名前ですが、何と丹後の郷土料理。わかめを干した時にできる いらない部分で 作るのが 名前の由来です。

だめになってしまうことを「パーになる」と言いますが、パーになって捨てる部分も無駄なく おいしく食べるための工夫です。

わかめと煮干しを つくだ煮のように一緒に煮て作ります。

水無月 (30日)

ちょうど1年の半分が過ぎた 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。

この頃に 京都市内でよく食べられる「水無月」という和菓子をアレンジして、給食では「水無月風ういろ」を作ります。

上の小豆には 鷹よけの悪味

三角のういろは 暑気払いの氷を あらわしています。

本当の水無月は こんな形

