

# 6月のごはん

字と絵：6年1組 巽村 勇輝

京丹後市立大宮第一小学校

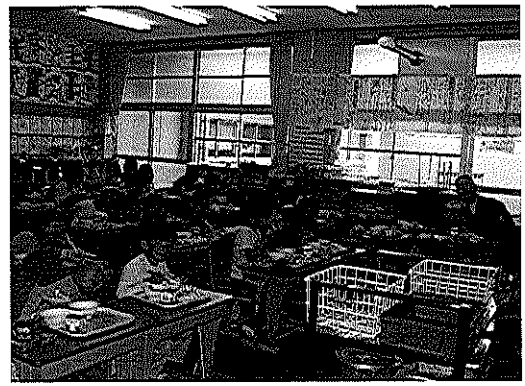
平成23年5月31日

	こんだて			材料			
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 体のちょうしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる	
1 (水)	ごはん 	コロケ風 春巻き	信田和え 豆腐の味噌汁 牛乳	米・春巻きの皮・じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・水菜・ねぎ・しめじ	豚ミンチ・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	
2 (木)	大豆ライス 		豚肉の梅ドレッシング わかめのすまし汁 牛乳・びわ	米・麦・油・砂糖	玉ねぎ・人参・水菜・梅干・パセリ・えのきたけ・ねぎ・びわ	大豆・ベーコン・豚肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・牛乳	
3 (金)	ごはん 	酢鶏	ビーフンサラダ つぼ漬け 牛乳	片栗粉・油・砂糖・ビーフン・ごま油	玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・パイン・玉しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・つぼ漬け	鶏肉・ハム・牛乳	
6 (月)	歯の衛生週間（かみかみ＆カルシウムたっぷりメニュー）	ごはん 	高野豆腐の 含め煮	ひじきとさば缶の煮物 キャベツとえのきのおひたし 牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖	人参・こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう・えのきたけ	ひじき・さば缶・油揚げ・高野豆腐・牛乳
7 (火)		ごはん 	小あじの 南蛮漬け	磯香和え 切干大根の炒り煮 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・切干大根・グリーンピース・こん	あじ・のり・油揚げ・ちくわ・牛乳
8 (水)		ごはん 	豚角切り肉の 煮込み	きゅうりとひじきのナムル 春雨スープ 牛乳	米・黒砂糖・砂糖・ごま油・ごま・春雨	もやし・きゅうり・人参・玉しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ	豚肉・ひじき・豆腐・わかめ・牛乳
9 (木)		梅ちりごはん 	いかの唐揚げ	はんぺんのごま和え かきたま汁 牛乳	米・ごま・砂糖・片栗粉・油	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	ちりめんじゃこ・わかめ・いか・平豆腐・鰾・豆腐・牛乳
10 (金)		ごはん 	大豆とチーズの かき揚げ	骨太酢のもの 厚揚げの味噌汁 牛乳	米・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも	人参・いんげん・きゅうり・もやし・ねぎ	大豆・えび・チーズ・ひじき・鰾・わかめ・ちりめんじゃこ・厚揚げ・みそ・牛乳
13 (月)	うすら卵のカレー  スプーンをもつてくると食べやすいです。	ツナレモンソースサラダ 福神漬け 牛乳		米・麦・じゃがいも・油・カレーパウダー・砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・レモン汁・福神漬け	豚肉・うすら卵・チーズ・ツナ・牛乳	
14 (火)	ピピンバ 	ワンタンスープ さくらんぼゼリー 牛乳		米・油・ごま油・砂糖・ごま・ワンタン・ゼリーの素	ぜんまい・人参・たけのこ・小松菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・レタス・さくらんぼ	牛肉・豚肉・牛乳	
15 (水)	ごはん 	さばの塩焼き	干草漬け 玉ねぎの味噌汁 プルーン・牛乳	米	キャベツ・なす・きゅうり・玉しょうが・玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ・ブ	さば・塩昆布・豆腐・みそ・牛乳	
16 (木)	ごはん 	鶏肉の トマトソースかけ	ゆかり和え マカロニスープ 牛乳	米・油・砂糖・マカロニ	トマト・玉ねぎ・にんにく・パセリ・キャベツ・ほうれん草・人参・しめじ	鶏肉・ベーコン・牛乳	
17 (金)	ごはん 	とびうおの ごまフライ まるごと京丹後食育の日	水菜とたくあんのかつお和え トマトと卵のスープ 牛乳	米・小麦粉・パン粉・ごま・油	水菜・キャベツ・人参・たくあん・トマト・玉ねぎ・ねぎ	とびうお・卵・かつおぶし・牛乳	

## ランチタイム訪問 その④ 2年1組の巻

今回は低学年の学級を初めて紹介します。2年1組は、1年生の頃は食べるのに時間がかかる子も多かったですが、だんだん食べられる量が増えてきたそうです。「食べるのに集中できる時間ができてきた」と担任の大谷先生は言っていますが、そのおかげでたくさん食べられるようになったのでしょうか。

ちょうどこの日は誕生日を迎えた子が出て、「Happyバースデー」を歌って牛乳で乾杯して、楽しい雰囲気の中で食べていました。大谷先生が日々伝えている「食べることは生きること。」を心にとめて、これからもモリモリ食べてください！



平成23年



6月

6月はむかしのよび方で**水無月**といます。  
 むかしの暦の6月は今の7月ごろで、暑く文字どおり水もかたまってなくなってしまう月という意味です。  
 逆に田植えも終わり、田に水を張る**水張り月**、**水月**からきたとの説もあります。  
 他にも**水月**、**涼暮月**、**風待月**、**蟬羽月**、**常夏月**などのよび方があります。  
 英語では**JUNE**といます。

6/6~10は歯の衛生週間です。

じょうぶな歯を作ろう!

# かみがみメニュー & カルシウムたっぷりメニュー

6日.. 小あじの南蛮づけ

8日.. 豚角切肉の煮込み

9日.. いかのからあげ

10日.. 骨太酢の物 ← 切干大根を使っています。

大豆とチーズのかきあげ

6日.. ひじきとさば缶の煮物

高野豆腐の含め煮

7日.. 小あじの南蛮づけ

切干大根の炒り煮

8日.. きゅうりとひじきのナムル

9日.. 梅ちりごはん ← 梅干しとちりめんじゃこのごはん

10日.. 大豆とチーズのかきあげ

骨太酢の物 ← 切干大根を使っています。

カルシウムの多い食品というと乳製品や小魚を思いうかべますが、他にもひじきなどの海藻や、高野豆腐などの大豆製品、切り干し大根などにも多く含まれています。

## 6/17は「まるごと京丹後

## 食育の日」

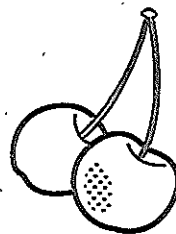
京丹後市全体で実施する地産地消の取り組みです。

地域の農家の方が心をこめて育てたおいしくて安全な旬の野菜と、丹後の海でとれた旬の魚を給食で食べることで、地域の食料の良さを学びます。今回使う食材は**トマト**、**玉ねぎ**、**ねぎ**です。くわしくは給食たよりにて..

## 旬のくだもの

### さくらんぼ

さくらんぼを上のにせたさくらんぼゼリーにして出します。



### びわ

中につぶとした大きな種があて食べる部分は少ないですが、甘くさわやかな初夏の味です。

