

# 6月献立表

令和4年 OO学校(幼稚園)

今月の地元産の食材は…米、トビウオ、サワラ、ベーコン、ハム、卵、きゅうり、モロッコ豆、じゃがいも、トマト、葉ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、みそなど

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



6日(月)

ごはん  
すきやき風煮  
もやしの香味炒め  
メロン

メロンの旬は春から夏にかけてです。果汁たっぷりのメロンを味わいましょう！

7日(火)

ごはん  
卵のカレーカップ  
キャベツのおかか和え  
えのきのすまし汁

ドライカレーの上に卵を落とし、蒸して作ります。

1日(水)

ごはん  
鶏肉のアップル  
ジンジャーソースがけ  
ひじきのごまサラダ  
ミネストローネ

すりおろしたりんごとしょうがを使ったソースをかけます。

2日(木)

ごはん  
サワラのピリ辛焼き  
豆乳みそドレッシングサラダ  
厚揚げのみそ汁

サワラにトウバンジャンなどのピリ辛ソースをつけこんで作ります。

3日(金)

もぐもぐカリカリ丼  
健康サラダ  
玉ねぎのすまし汁

大豆、さつまいも、れんこんなどをカリカリに揚げて甘辛いたれをかけます。よく噛んで食べましょう。

8日(水)

コッパン  
鶏肉のトマトソースがけ  
コーンサラダ  
五穀入りコンソメスープ

鶏肉に、栄養満点なトマトをベースにしたソースをかけます。

9日(木)

ごはん  
肉団子のコーン蒸し  
金時豆入りドレッシングサラダ  
新たまねぎのスープ

金時豆の入ったサラダです。金時豆はいんげん豆の仲間です。

10日(金)

ごはん  
サバの塩焼き  
きゅうりの酢の物  
キャベツのみそ汁

給食のみそ汁のみそは世屋地区でつくられている世屋みそ(赤みそ)です。

### 防災給食

13日(月)

じゃことひじきの  
ピリ辛丼  
トマトの和風サラダ  
中華スープ

カルシウムが豊富なじゃこと、鉄分が豊富なひじきを使ったどんぶりです。

14日(火)

救給カレー  
じゃがいもとベーコンのソテー  
豆腐のスープ  
オレンジ

非常用に備蓄しているレトルトパウチのカレーで、今回、給食で提供します。

15日(水)

ごはん  
クリスピーチキン  
きゅうりのごま和え  
新たまねぎのみそ汁

鶏肉にコーンフレークと大豆フレークをまぶして揚げます。

16日(木)

ごはん  
角切り肉とトマトのポトフ  
小松菜のソテー  
みかんゼリー

海藻が原料のアガーを使って作ります。

### みやづ食の日

17日(金)

ごはん  
トビウオフライの  
チリソースがけ  
野菜のレモン和え

新たまねぎとかぼちゃのスープ

### 海洋高校生がさばいた魚！第一弾

今月のみやづ食の日の食材は「トビウオ」と「新たまねぎ」です！

20日(月)

ごはん  
肉じゃが  
ほうれん草とひじきの炒め物  
アメリカンチェリー

アメリカンチェリーの旬は初夏～夏です。味わっていただきましょう。

21日(火)

ごはん  
厚揚げの肉みそがけ  
きゅうりのおひたし  
モロッコ豆のみそ汁

モロッコ豆はさやが平べったい形をしていて、サイズが大きいのが特徴です。

22日(水)

冷やし中華  
豚肉のごまだれ炒め  
冷凍みかん

ハムとたっぷりの野菜をのせて、手作りのたれをかけていただきます。

23日(木)

トビウオと豆腐の  
ふわふわ揚げ  
小松菜の塩こんぶ和え  
鶏肉とコーンのスープ

栗田漁業生産組合の漁師さんと海洋高校さんに協力していただき、地元の新鮮なトビウオのすり身を入れていただきます。

24日(金)

トマトと大豆のキーマカレー  
ドレッシングサラダ  
バナナの米粉ケーキ

具材をみじん切りにしたカレーをキーマカレーと言います。

27日(月)

角切り肉とレタスの  
チャーハン  
海藻サラダ  
春雨スープ

旬のレタスの入ったチャーハンです。豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーンも入り具沢山です。

28日(火)

ごはん  
豚肉とキャベツのさっぱり炒め  
白菜のうすくず汁  
水無月

1年の残り半分の無病息災を祈念して食べる風習があります。中学校のテストを避けてこの日に作ります。

29日(水)

ごはん  
じゃがマーボー  
キャベツの酢の物  
スパイシービーンズ

大豆を油で揚げ、カレー粉やパプリカ粉を使い、彩りよく仕上げます。

30日(木)

ごはん  
サバのしょうが煮  
キャベツの甘酢和え  
けんちん汁

サバの脂にはDHAが含まれており、血液をサラサラにする働きがあるとされています。



# レシピ教えて！の声がありました

## 『鶏肉のマーマレード焼き』(4月26日のメニュー)

マーマレードの爽やかな香りとやさしい甘さが子どもたちに人気です！

野菜のレモン和え

鶏肉のマーマレード焼き

牛乳

### 【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉(50g) 4切
- ・酒 小さじ1
- ・マーマレード 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1弱



ごはん

コンソメスープ

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、マーマレード、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ② 200℃のオーブンで13分程度焼いたら出来上がり。

## 『いさざのすまし汁』(4月28日のメニュー)

丹後に春を告げる魚と言われているいさざを使ったすまし汁です！

こまつなのごま酢和え

牛乳

### 【材料(4人分)】

- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 1個
- ・えのき 20g
- ・油揚げ 1枚
- ・いさざ 6g
- ・葉ねぎ 少々
- ・だし汁 500g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・食塩 少々



鶏のつくね焼き

ごはん

いさざのすまし汁

### 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきは1/2にカットする。
- ② だしをとる(給食ではかつおとこんぶでだしをとっています)。
- ③ だしににんじん、玉ねぎ、えのき、油揚げを入れしばらく火にかけ、やわらかくなったらいさざ、ねぎを入れる。
- ④ うすくちしょうゆと食塩で味を整えて出来上がり。