

清心小学校 6月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)657kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※

素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示をご理解願います。

※食物アレルギーの方※

集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



自然派
給食®

CENTRAL FOODS



6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
玄米入りご飯 あじの甘辛煮 大豆ミンチと 野菜おかか炒め いんげん胡麻和え みそ汁	「めんの日」 きつねうどん 野菜かきあげ 人参シリシリ	玄米入りご飯 鶏肉野菜の甘酢炒め 和風マカロニサラダ ブロッコリーお浸し みそ汁	玄米入りご飯 鮭パン粉焼き 野菜の塩昆布納豆和え みかん酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 豚肉野菜 の胡麻味噌炒め 切干大根サラダ かぼちゃ素揚げ もずくスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
597kcal	508kcal	762kcal	711kcal	695kcal
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
玄米入りご飯 白身魚のトマトソース ひじき五目煮 ゆでもろこし みそ汁	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げの じゃが煮 パリパリサラダ にらもやし炒め みそ汁	玄米入りご飯 さば照り焼き 野菜たくわん納豆 ピーマン金平 みそ汁	「めんの日」 豆乳担々麺 野菜のしらす和え 焼売	♪ミネラルいっぱい ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 切干カレー麴炒め かぼちゃ煮物 みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
659kcal	624kcal	674kcal	625kcal	707kcal
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
玄米入りご飯 厚揚げブルコギ風炒め おろし和え ミニフィッシュ みそ汁	「パンの日」 コッペパン チリコンカン キャベツと ツナ甘酢和え 青海苔焼きポテト	玄米入りご飯 さわらの 金山寺味噌焼き 高野豆腐の含め煮 にらもやし炒め すまし汁	「めんの日」 ぶっかけうどん 甘辛ごぼう ささみ野菜サラダ	玄米入りご飯 白身魚の 黒糖しょう油焼き カラフル野菜の 納豆和え ゆでもろこし みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
638kcal	667kcal	598kcal	504kcal	596kcal
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
玄米入りご飯 鮭の磯焼き 栄養いっぱい煮物 車麩カツ みそ汁	♪人気メニュー 「どんぶりの日」 茄子と豆腐の 麻婆丼 ブロッコリーと トマト中華サラダ ももゼリー	♪自然派パーク ♪重ね煮 玄米入りご飯 自然派パーク オクラおかか和え かぼちゃ素揚げ 重ね煮みそ汁	♪まごわやさしい 玄米入りご飯 さわらしモン揚げ 麴納豆和え ゆでもろこし みそ汁	♪人気メニュー 「カレーの日」 夏野菜カレー 海藻サラダ 果物(パイン)
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
660kcal	607kcal	726kcal	896kcal	686kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2024年6月号

♪たべものまめちしき♪

＜トマト（小金瓜、蕃茄、tomato）＞

赤くて食欲をそそる「トマト」。給食にもよく登場します。今回はそんな身近なトマトの情報をご紹介します。



＜トマトの歴史＞

諸説ありますが、ペルーで発祥したトマトがメキシコに伝えられ、世界各地へ広まったそうです。最初は観賞用で作られ、後に食用として作られるようになったようです。日本には17世紀後半ぐらいに伝わってきたようです。

＜赤色は「リコピン」＞

いろんな栄養がたっぷりですが、中でも注目されているのが、「リコピン」。生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるそうです。リコピンは生野菜よりも加工品の方が数倍吸収しやすい特徴があります。熱に強い性質なので油を使った料理でも吸収性が高まるとのことです。



※イメージ写真

献立紹介 ～甘辛ごぼう～

お子様の給食が美味しかったことでお家に帰られてからの会話が弾むことほど私たちにとってこの上ない有難いお話です。これからもお役に立てるよう頑張ってお参ります。

①ごぼうは皮をこそげて、斜めに薄切りにし、しばらく水につけてアクを取り、水を切っておく。薄くしすぎると食感がなくなるので注意。

- の調味料を混ぜ合わせて、鍋で煮立たせてタレを作っておく。
- ごぼうは片栗粉にまぶしながら、170℃に熱した揚げ油にごぼうを入れて、揚げ色が付いたら取り出す。
- 煮立たせてタレの中に揚げたごぼうを入れてよく絡ませて、最後に白ごまをお好みで入れて完成です。
(タレにごぼうを入れて加熱するととろみが出てきます。)

【材料 4人前】

- ・ごぼう 160g
- ・片栗粉 16g
- ・油 適量
- ・白ごま お好み
- 濃口醤油 大1
- 料理酒 大1
- 黒砂糖 大1



献立紹介 ～重ね煮味噌汁～

- 玉葱・椎茸は薄切、人参は千切りにする。
- 鍋の底に一つまみ程度の塩を振りかけ、椎茸→玉葱→人参の順番に重ねていく。
- 重ね終わったら、上から再度一つまみ程度の塩を振りかけ、蓋をして極弱火で30分～1時間加熱する。
- 加熱が終わったら、鍋の中身を混ぜる。(下の野菜と上の野菜が入れ替わるように)
- 水を加えて、沸騰したら火を止めて、味噌を溶いて完成です。

③の時、焦げ付き防止の為、水を50cc程入れると良いです。

重ねる順番：きのこ・海藻類・こんにやく→葉菜・果菜・花菜→芋類→根菜→穀物・加工品→魚・肉

【4人前】

- ・玉葱 ... 60g
- ・人参 ... 60g
- ・椎茸 ... 60g
- ・塩 ... 少々
- ・水 ... 600cc
- ★中味噌 ... 40g



食のちからを。

CENTRAL FOODS

＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞