

清心小学校 6月メニュー

6月2日（月）	6月3日（火）	6月4日（水）	6月5日（木）	6月6日（金）
玄米入りごはん 豚と厚揚げ野菜の みぞれ煮 ごぼうサラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鮭の塩昆布焼き カラフル野菜の 納豆和え 青菜とお麴浸し みそ汁	「めんの日」 豆乳担々麺 中華サラダ 焼売	押し麦ごはん あじのカレー風味焼き 高野豆腐の含め煮 オクラおかか和え みそ汁	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げ のじゃが煮 春雨トマトサラダ にらもやし炒め 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）
806kcal	595kcal	607kcal	607kcal	580kcal
6月9日（月）	6月10日（火）	6月11日（水）	6月12日（木）	6月13日（金）
「めんの日」 きつねうどん 甘辛ごぼう 人参シリシリ	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	♪自社製甘辛麺 玄米入りご飯 さわらしモン揚げ 甘辛麺納豆和え ゆでもろこし みそ汁	♪自社製トマト麺 「どんぶりの日」 ロコモコ丼 パリパリサラダ 青海苔焼きポテト	玄米入りご飯 鶏ささみの磯焼き 五目金平 ブロッコリーお浸し 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）
555kcal	664kcal	849kcal	794kcal	670kcal
6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20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	玄米入りご飯 さばの塩焼き 野菜たくわん納豆 みかんの酢の物 みそ汁	♪ミネラルいっぱい 「めんの日」 ミネラルだしラーメン ひじきと ほうれん草サラダ 春巻き	♪自社製塩麺 玄米入りご飯 鶏の塩麺焼き 切干大根のソース炒め 果物(オレンジ) みそ汁	枝豆ごはん 白身魚の胡麻みりん焼き キャベツ&ツナ甘酢和え かぼちゃ素揚げ 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）
637kcal	596kcal	778kcal	599kcal	684kcal
6月23日（月）	6月24日（火）	6月25日（水）	6月26日（木）	6月27日（金）
♪北海道コンボタ 「パンの日」 コッペパン ポークビーンズ パリパリサラダ コーンポタージュスープ	玄米入りご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き 栄養いっぱい煮物 車麴カツ わかめスープ	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の塩昆布納豆和え いんげん胡麻和え みそ汁	♪まごわやさしい 押し麦ご飯 あじ甘辛煮 大豆ミンチと 野菜おかか炒め ゆでもろこし みそ汁	「カレーの日」 夏野菜カレー 海藻サラダ 青りんごゼリー
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）
586kcal	613kcal	647kcal	589kcal	644kcal
6月30日（月）	  自然派 給食® CENTRAL FOODS   <td>1ヶ月平均（牛乳含む）654kcal 基準値平均650kcal</td>			1ヶ月平均（牛乳含む）654kcal 基準値平均650kcal
♪重ね煮 玄米入りご飯 厚揚げ野菜の ケチャップ炒め しらすやさいの磯和え かぼちゃ素揚げ 重ね煮みそ汁				
牛乳1本（紙パック200ml）				
635kcal				



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固形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」としての表示にご理解願います。
※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。

※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。

食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固形量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」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご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しま
す。



しょく つうしん < 食のちから通信 >

2025年6月号



♪ たべものまめちしき ♪

< うめぼしのちから >

関東大震災の時に塩が届かなくて被災者は困っていました。そんな時、多くの人が梅干しで助かったと言われています。その後、塩の備蓄を兼ねて梅干しを漬ける家が格段に増えたと言われています。



梅を塩漬けにすると梅酢がとれます。古代より梅酢は様々なものに使われました。

梅干しは梅酢をとったあとの副産物で、腹痛などの漢方薬でした。

< にんじんシリシリ > の作り方

材料（2人分）

- ・人参・・・・・・・・・・1本
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶（40g）
- ・※みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- ・※濃口醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・※出し削り（ほんだしでも可）小さじ1/2
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ2



作り方

- ・にんじんは斜め薄切りにして、干切りにする。ツナ缶は油をきる。
- ・フライパンに油を熱し、①のにんじんを炒める。
- ・全体がなじんだら①のツナ、上記※の調味料を加えて調味する。
- ・強火で汁気がなくなるまで煮からめたらできあがり♪

にんじんシリシリは、[沖縄県](#)の郷土料理です。沖縄の家庭で手軽に作られています。「シリシリ」というのは[繊切り](#)という意味の[沖縄方言](#)です。ぜひお試しくださいませ♪

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がんばって参ります。これからもどうぞよろしくお願い致します。



食のちからを。

CENTRAL FOODS