2025年6月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
2日 肉じゃが ふんわり野菜揚げ こまつなのなめたけ和え	**3日** とり肉の竜田揚げ こがね和え じゃがいものすり流し	**4日** カレーうどん（汁） キャベツ入りつくね もやしのしそひじき和え	**5日** さばの塩焼き シャキシャキ和え とうがん汁	**6日** れんこんバーグのおろしがけ ごぼうチップス かみかみみそ汁
なめたけはえのきたけをしょうゆなどの調味料で煮たものです。家庭で好みの味付けをして手作りすることもできます。ご飯のおかずとして食べるだけでなく、料理に使うこともできます。今日は、なめたけをこまつなと一緒に和えました。	すり流しは野菜や魚介類などをすりつぶして、だしでのばした汁物のことです。今日はこんぶだしをベースにした白みそ仕立てのじゃがいものすり流しに、たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎを具に使った上品な仕上がりの汁物です。	今日のカレーうどんには、たまねぎが入っています。たまねぎは土の中で育つため、食べているのは根の部分だと思う人がいるかもしれませんが、実は食べているのは葉の部分です。たまねぎの根は、下についているひげのような部分です。	今日は「だしを味わう日」です。とうがん汁には、かつお節からとっただしを使っています。和食では、魚やこんぶ、しいたけなどを組み合わせたさまざまな風味のだしを料理に合わせて使います。だしを使うことで料理の味に深みやコクが出て、おいしくなります。	今日は６月４日から１０日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんで食べることを意識した献立です。よくかんで食べることにより、食べ物の消化を助けたり、だ液がたくさん出て虫歯の予防につながったりするほか、肥満予防などの効果が期待できます。
9日 厚揚げと野菜のいためもの ほうれんそうのツナ和え つぼん汁 冷凍パインアップル	**10日** ポテトコロッケ キャベツとウインナーのソテー トマトと卵のコンソメスープ	**11日** いわしの梅煮 いんげんのごまささみ和え オクラのみそ汁	**12日** オムレツのデュクセルソース ブロッコリーの塩レモンドレッシング和え コンソメスープ	**13日** とり肉のカレー風味揚げ いろどり和え けんちん汁
つぼん汁は熊本県の郷土料理です。とり肉やかまぼこ、たくさんの野菜をいりこのだし汁で煮て、しょうゆ味で仕上げた具だくさんの汁物です。昔から秋祭りで食べられてきましたが、しだいに正月や祝い事でも食べられるようになっていったそうです。	トマトにはうま味成分が含まれています。加熱すると味に深みが増し、料理がさらにおいしくなります。そのため西洋では「トマトの時期に下手な料理はない」ということわざがあるほどです。今日はトマトと卵のコンソメスープです。	今日は「旬を味わう日」です。「旬」とは、野菜や果物、魚などがたくさんとれる時期のことです。食材によって旬は違いますが、おいしくて栄養たっぷりです。今日の給食で旬の食材は、「いわし、梅、いんげん、オクラ」です。旬を味わって食べましょう。	デュクセルソースはフランス料理で使われるソースで、きのこなどをバターでいためてうま味を凝縮させたものです。今日はえのきたけやマッシュルームなどをオリーブ油でいためた給食オリジナルのデュクセルソースをオムレツに合わせました。	今日のいろどり和えは、ひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこしの５種類の食材を使ったいろどり豊かな和えものです。きゅうりやとうもろこしは、これからが旬の野菜です。旬の食材を積極的にとり入れ、暑い季節を元気に過ごしましょう。
16日 揚げギョーザ バンサンスー チンゲンサイともずくの中華スープ	**17日** だいこんのそぼろ煮 かぼちゃフライ だいこん葉のソフトふりかけ	**18日** チャーハンの具 春巻 八宝湯	**19日** さわらの照り焼き ごまきゅうり 豆乳みそ汁	**20日** ポークカレー ミンチカツ ごぼうサラダ
チンゲンサイは１９７０年代に中国から入ってきた野菜です。同じ時期にさまざまな野菜が日本に入ってきましたが、その中でもチンゲンサイは、味や食感が日本人の好みに合い、定着しました。今では日本各地で栽培されています。	だいこんは葉の部分も食べられる野菜です。スーパーなどで売られているだいこんは、葉が付いていないものがほとんどです。葉を付けたままにしておくと、葉が根から水分を吸収し、根の部分がしおれてしまうためです。今日は普段あまり食べられない葉をふりかけにしました。	チャーハンはご飯と具を一緒にいためて作りますが、今日はご飯にチャーハンの具を混ぜて自分で完成させる特製チャーハンです。ベーコン、長ねぎ、エリンギ、にんじん、いり卵の５種類の食材を使っています。	今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。	ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物や汁物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができます。日本に伝わったのは古く、最初は薬のように使われていましたが、しだいに料理に使われるようになりました。
23日 しょうゆラーメン（汁） ポークシューマイ はくさいのナムル	**24日** 愛知の鶏ちゃん 切り干しだいこんのさっぱり和え いか団子汁	**25日** あじのから揚げ中華香味だれ きゅうりのささみ和え トウミョウとはるさめのスープ	**26日** 照り焼きチキンサンドの具 （照り焼きチキン キャベツのマヨ風味和え） ベジタブルスープ	**27日** 絹厚揚げのしょうが焼き ブロッコリーのドレッシング和え かきたま汁
今日のしょうゆラーメンには、なるとが入っています。なるとは魚肉のすり身を主原料とした練り製品で、うず巻き模様と波型の形が特徴的です。今日のなるとの赤いうず巻き模様は、トマトの色素が使われています。	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。「愛知の鶏ちゃん」は、千秋小学校の児童が考えた献立です。「鶏ちゃん」は岐阜県の郷土料理で、とり肉とキャベツなどの野菜にたれを絡めていためた料理です。今日は愛知県産の食材を使った赤みそ味の鶏ちゃんです。	トウミョウはえんどう豆を発芽させたものです。えんどう豆のほのかな香りと甘味が特徴です。水耕栽培で一年中栽培できるため、天候に左右されず安定して出荷できます。今日はトウミョウとはるさめのスープです。	「照り焼き」は日本で古くから親しまれてきた調理法です。しょうゆをベースにした甘みのあるたれを、肉や魚などの表面に塗りながら焼きます。今日の給食では、しょうゆと砂糖で作った甘辛いたれを、焼いたとり肉にかけました。キャベツといっしょにパンにはさんで食べてください。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。絹厚揚げを「切る」、ブロッコリーやかきたま汁の具を「はさむ」、「つまむ」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。
30日 たらとじゃがいもの甘がらめ ほうれんそうのおひたし 呉汁				
今日の呉汁には、大豆製品が３つ使われています。大豆を水に浸してすりつぶした「呉」と「豆腐」、「みそ」です。大豆製品は、みなさんの成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれるだけでなく、カルシウムや鉄、ビタミン類なども含まれるため、積極的にとりたい食品です。				

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

南部共同調理場