

がつ こんだて 6月の献立より

毎日の給食に使用する食品の栄養や旬、行事献立の紹介、給食指導など食に関する指導のポイントを各校に提供しています。

白めくり式の「給食カレンダー」として教室などに掲示されるほか、給食時間の放送などにも活用されています。

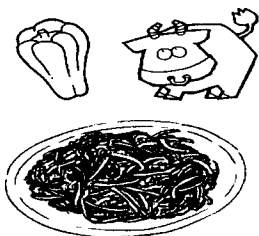
6月4日(火)

チンジャオニューロウスー

チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切っていたため、中国の料理です。

中国語で、「青椒」はピーマン、「牛肉」は牛肉、「絲」は細切りという意味です。

肉と歯ごたえのある野菜を組み合わせる料理です。

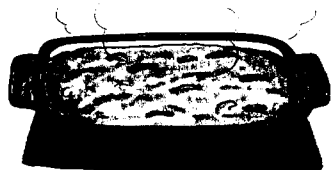


6月5日(水)

ドリリア

ドリリアは、バターをぬった容器にピラフを入れ、ホワイトソースやチーズなどをかけて焼いた米料理です。

きょうは、鶏肉、たまねぎ、グリーンピースが入ったカレー味のドリリアが出来ます。



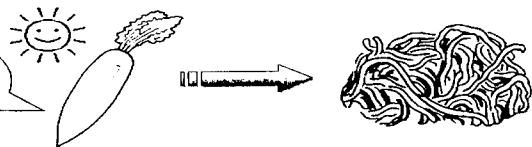
6月13日(木)

切干しだいこん

切干しだいこんは、だいこんを切って、干して乾かして作ります。

干すことで、うまみや栄養価が増えます。

生のだいこんに比べると、食物せんいやカルシウム、鉄などが多くなります。



6月14日(金)

歯を強くする食べ物

◎歯をつくるカルシウムが多い食べ物
(牛乳、乳製品、小魚、海苔、大豆、大豆製品、野菜など)

◎歯の土台になるたんぱく質が多い食べ物
(肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品など)

◎歯をしょうぶにするかみごたえのある食べ物
(食物せんいの多い食べ物、かたい食べ物など)

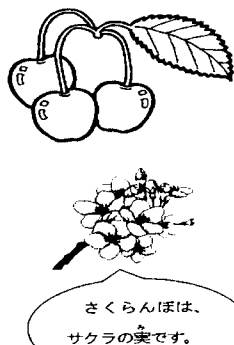


6月18日(火)

さくらんぼ

さくらんぼは、初夏の訪れを感じさせるくだもので、6月から7月ごろによく出回ります。おもに山形県で栽培されています。

給食では、1年に1回、6月に生のさくらんぼが登場します。



6月24日(月)

給食に登場する海そう

うみかき海に囲まれている日本では、昔から海そうが食べられていました。

給食にもいろいろな海そうが登場します。



〈にんじんしりしり〉

—にんじん—

にんじんは、カレーやシチュー、煮もの、サラダなどさまざまな料理に使える野菜です。最近では、にんじん特有のにおいや風味をおさえた品種が栽培されるようになりました。季節を問わず出回っている「西洋系」と、金時にんじんや沖縄県の島にんじんのよう「東洋系」に分けられます。

また、にんじんに多く含まれるカロテンには、目や鼻、のどの粘膜を強くするのを助ける働きがあります。



(材料：4人分)

にんじん……………2本
たまご……………1個
こいししょうゆ……………小さじ2
かつおぶし……………適量
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………適量

(作り方)

- ①にんじんは細切りにする。たまごはとき、こいししょうゆを加え、混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをいため、やわらかくなれば、かつおぶしを加える。
- ③②に①のたまごを加え、火が通ったら塩、こしょうで味つける。

大阪府教育委員会事務局

エネルギー 567kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.8g	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.4g	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.1g	エネルギー 665kcal たんぱく質 22.7g 脂質 24.2g	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.4g 脂質 13.7g
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

エネルギー 672kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.4g	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.0g	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.6g	エネルギー 583kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.6g	エネルギー 601kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.1g
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

エネルギー 653kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.4g	エネルギー 685kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g	エネルギー 670kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.9g	エネルギー 589kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.7g	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.0g
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

エネルギー 683kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.9g	エネルギー 575kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.9g	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.4g
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

●献立内容は予定のため、変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。