

献立表

日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
1	火	ココア揚げパン・キャベツと肉団子のスープ・切り干し大根のサラダ・メロン・牛乳	豚肉 たまご 牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ きくらげ たけのこ だいこん きゅうり メロン	723 28.8
2	水	ごはん・鯖の文化干し・肉じゃが・さつま汁・パインゼリー・牛乳	鯖 豚肉 さつま揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒天	米 しらたき じゃが芋 砂糖	にんじん さやいんげん こまつな 玉ねぎ 椎茸 だいこん ねぎ パイナップル	824 38.6
3	木	ごはん・梅しそつくね・酢みそ和え・具だくさん汁・ジョア	鶏肉 豆腐 みそ 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごまごま油	しそ にんじん こまつな ねぎ 梅 きゅうり だいこん しょうが 椎茸 しめじ えのきたけ	728 35.7
4	金	カルシウムごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ カミカミきんぴら・吉野汁・抹茶ミルクゼリー黒蜜がけ・牛乳	竹輪 たまご すりめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン さくらんぼ じゃこ わかめ 牛乳 チーズ 青のり 寒天	米 小麦粉 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 黒砂糖 ごま サラダ油	こまつな にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん 椎茸 ねぎ	800 33.8
7	月	ごはん・アジフライ・野菜のごま醤油かけ 大根とじゃが芋のみそ汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	あじ たまご みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 油 白ごま	こまつな にんじん もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ いちご レモン	806 34.5
8	火	スパゲティあけぼのソース・ポテトサラダ・パイナップル・ジョア	鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム ジョア	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 油 バター マヨネーズ	トマト ブロッコリー にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン パイナップル	786 23.4
9	水	ごはん・豚肉の塩糀焼き・ひじきと野菜のおかか和え 青菜のスープ・あじさいゼリー・牛乳	豚肉 削り節 鶏肉 牛乳 ひじき 寒天	米 塩糀 砂糖	にんじん こまつな キャベツ もやし 玉ねぎ ぶどう アセロラ	739 30.1
10	木	あなごめし・鯖の麦みそ焼き・磯浸し・せんべい汁・牛乳	あなご さわらみそ 鶏肉 昆布 牛乳 のり	米 麦 砂糖 南部せんべい ごま ごま油	さやえんどう にんじん ほうれんそう こまつな しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	727 33.8
11	金	麦ごはん・イカのチリソース・バンサンスー 中華コーンスープ・カルピスかん・牛乳	いか 鶏肉 牛乳 寒天 カルピス	米 麦 片栗粉 砂糖 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし きくらげ	750 26.9
14	月	五目うどん・もやしのみそ和え・きな粉もち・牛乳	鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ きな粉 牛乳	うどん 砂糖 白玉もち 油	にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう 椎茸 ねぎ もやし れんこん	814 30.1
15	火	ごはん・まぐろのスティック揚げ・五目豆 豆腐とわかめのみそ汁・りんごゼリー・牛乳	めかじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう れんこん ねぎ りんご	817 33.8
16	水	ミルクパン・ハンバーグトマトソース・粉吹き芋・コンカッセスープ・コーヒー牛乳	豚肉 牛肉 たまごミルク コーヒー 牛乳	ミルクパン パン粉 じゃが芋 油	にんじん パセリ 玉ねぎ だいこん キャベツ セロリ	724 32.4
17	木	ごはん・鶏肉のみそ焼き・いんげんのごま和え 野菜たっぷりスープ・豆乳プリン・牛乳	鶏肉 みそ 竹輪 油揚げ 豆腐 ゼラチン 豆乳 牛乳 寒天	米 砂糖 じゃが芋 ごまごま油	さやいんげん にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	787 32.3
18	金	自宅学習				
21	月	柏型パン・サーモンコロケ・フレンチサラダ・ソイスープ・すいか・牛乳	さけ たまご ベーコン 豆乳 牛乳	柏型パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン すいか	814 27.9
22	火	わかめごはん・ピーマンの肉詰め・もやしとコーンのお浸し・五目汁・ジョア	豚肉 牛肉 たまご 削り節 豆腐 わかめ 牛乳 チーズ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	青ピーマン にんじん こまつな 玉ねぎ もやし コーン 椎茸 たけのこ ねぎ	727 34.4
23	水	ごはん・白身魚のサクッと揚げ ほうれん草のごま和え・むらくもスープ・オレンジゼリー・牛乳	メルルーサ 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 白ごま	ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが もやし だいこん しめじ オレンジ	735 33.1
24	木	発芽玄米入りごはん・豚肉の生姜炒め 納豆和え・なめこ汁・アセロラゼリー・牛乳	豚肉 納豆 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 玄米 砂糖 油 ごま油	ほうれんそう にんじん 玉ねぎ しょうが もやし なめこ アセロラ	826 37.3
25	金	ごはん・鮭のごまダレかけ・じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のあんかけ汁・ほうじ茶ブラマンジェ・牛乳	さけ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし	816 39.1
28	月	ごはん・錦卵・キャベツとじゃこのごまサラダ・鶏ごぼう汁・桃ゼリー・牛乳	鶏肉 たまご 生揚げ ゼラチン 牛乳 ひじき じゃこ 寒天	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 椎茸 ねぎ もも	800 34.2
29	火	カレーライス・シーフードイタリアンサラダ・さくらんぼ・牛乳	豚肉 エビ いか 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター オリーブ油	にんじん トマト パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり さくらんぼ	786 25.4
30	水	ごはん・豆腐の真砂揚げ・野菜の生姜醤油かけ・豚汁・水ようかん・牛乳	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ みそ あずき 牛乳 しらす 寒天	米 片栗粉 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん	810 36.7

栄養士 池田昌代
池上香織

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の時期は、湿度が高くジメジメしていて、気温も高くなります。このような時は細菌や食中毒菌が増え食中毒がおこりやすくなります。食中毒をおこさないためには菌を『つけない・増やさない・やっつける』ことが大切になってきます。食事の前はせっけんで手をしっかりと洗う習慣をつけ、食中毒にかからないよう気を付けて過ごしましょう。今月も新型コロナウイルス感染予防に考慮した献立となっています。給食室では、安心・安全でおいしい新渡戸ごはんをみなさんにお届けします。

2021年6月



献立紹介



1	火	主食は『ココア揚げパン』です。給食で人気の揚げパンを今回はココア味にしました。揚げパンを上手に作るコツは高温の油でさっと揚げることです。パンを油の中に長く入れるとパンが油をどんどん吸ってしまいおいしくありません。パンを油に入れたら約10秒で仕上げます。お楽しみに。『キャベツと肉団子のスープ』には、よくこねてひとつひとつ釜に落としながらつくった肉団子がたくさん入ります。野菜もたっぷり入った具だくさんのスープです。
2	水	『鯖の文化干し』の鯖には、DHAとEPAという栄養素がたくさん含まれています。DHAとEPAは鯖やいわし、さんまなどの青魚に多く含まれており血液の流れをサラサラにしてくれたり、さまざまな病気を予防する働きがあります。特に鯖は新渡戸ごはんでもたくさん登場する魚のひとつなので、魚が苦手な人も少しずつ食べられるようにしましょう。
3	木	『梅しそつくね』は、鶏ひき肉を粘りが出るまでよくこね、豆腐としそ、梅などに調味料を加え、ひとつひとつ成形してオープンで焼きます。梅が入っているので、さっぱりとした味わいになっています。ふわふわに焼き上げたつくねをお楽しみに。汁物は『具だくさん汁』です。えのき、しいたけ、しめじの3種類のきのここと大根やにんじんなどの4種類の野菜が入った汁です。残さず食べましょう。
4	金	6月4日～6月10日は歯と口の中の健康を見直す『歯と口の健康週間』です。新渡戸ごはんでは『カミカミきんぴら』や『竹輪チーズの磯辺揚げ』など、よく噛んで食べるメニューになっています。食材をよく噛むことで口の中のだ液が出て、消化をよくしたり虫歯を予防するなど体によい働きをしてくれます。また、『カルシウムごはん』に入っているじゃこなどの小魚にはカルシウムが多く含まれ丈夫な歯や骨を作るもとになります。よく噛んで食べましょう。
7	月	5月～7月にとれる「鰻」は、脂がのっておいしく食べることができます。お刺身や干物、煮付けなど、いろいろな料理でおいしく食べることができます。新渡戸ごはんでは鰻のフライをつくります。今が旬の鰻にパン粉をまぶして黄金色になるまでカリッと揚げます。お魚が苦手な子も少しでもいいので食べてみてください。
8	火	『スパゲティあけぼのソース』の「あけぼの」とは、ソースの色のことです。太陽が昇る明け方の空のような少しオレンジがかかったピンク色のことです。鶏ガラスープとトマト、そしてたっぷりの牛乳でつくったソースはとってもきれいな色になります。プリプリのえびやブロッコリーやカリフラワー、玉ねぎなどが入ったソースをスパゲティにたくさんかけて食べてください。
9	水	『豚肉の塩糎焼き』は、豚肉を「塩糎」という調味料に漬け込みオープンで焼きます。塩糎は味をつけるだけでなく、食材をやわらかくしたり、おなかの調子を整えてくれる働きのある酵素が含まれています。デザートは『あじさいゼリー』です。ぶどう味とアセロラ味の二種類のゼリーをそれぞれ違う大きさにサイコロ状にカットします。カップに二層になるように入るとあじさいのようになります。6月にピッタリのデザートです。お楽しみに。
10	木	『あなごめし』は、瀬戸内地域の郷土料理で漁師料理が発祥と言われています。漁師料理とは、漁師が船の上で漁の合間や漁が終わって港へ戻る際に、獲ったばかりの新鮮な魚介類をつかってつくった料理のことを言います。脂ののった肉厚のあなごに、甘辛いタレをからめてオープンでカリッと焼きます。白ごまを混ぜたごはんにあなごをたっぷりとのせたごはんです。
11	金	『イカのチリソース』のイカには、食べやすいように切り込みが入れてあります。イカには、タウリンという栄養素が多く含まれていて、イカの旨みの元にもなっています。肝臓や心臓の働きをよくする効果もあります。よく噛んで食べましょう。食べ物をよく噛んで食べると、栄養がからだに吸収されやすくなったり、頭の働きを良くしてくれたりたくさんのおいしさがあります。普段の食事でもよく噛んで食べることを心がけましょう。
14	月	『五目うどん』は、鶏肉、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、さつま揚げ、ねぎなどのさまざまな種類の食材をたっぷりと使った栄養満点のうどんです。うどんの汁にもさまざまな食材から出たうま味が溶け込んでいます。デザートは、『きな粉もち』です。ゆでた白玉をたっぷりの砂糖が入った甘いきな粉と合わせます。白玉は弾力があるのでのどに詰まらせないようによく噛んで食べてください。
15	火	『五目豆』は、大豆やにんじん、ごぼうなどをかつお節でとったおいしいだしと調味料で煮合めます。大豆は「畑の肉」と呼ばれている食材です。それは大豆がお肉に負けない量のたんぱく質を含んでいることがわかったからです。たんぱく質は筋肉や内臓などからだの組織などを作っている成分でとても重要な栄養素です。残さずたくさん食べましょう。
16	水	『ハンバーグトマトソース』は、豚ひき肉と牛ひき肉を粘りが出るまでよくこねます。そこに甘みが出るまで炒めた玉ねぎ、にんじん、豆腐などの食材を加えてさらにこねます。豆腐をいれることでふわっとした食感になります。出来上がったハンバーグのタネをひとつひとつ小判型に成型してオープンでジューシーに焼きます。トマトソースはトマトの酸味が残らないように弱火でじっくりと煮込みます。ハンバーグと一緒に食べてください。
17	木	『鶏肉のみそ焼き』は、白みそ、酒、みりんで作った調味液に鶏もも肉を漬け込んでオープンでこんがり焼きます。ごはんによく合うメニューなのでたくさん食べてください。デザートは『豆乳プリン』です。豆乳と牛乳でつくったプリン液をカップに注いで冷蔵庫で固めます。固まったプリンの上に砂糖と水を煮詰めてつくったほろ苦くて甘いカラメルソースをかけます。
18	金	自宅学習
21	月	主菜は『サーモンコロケ』です。やわらかくまるまで蒸したじゃが芋をよくつぶし、オープンで焼いたしゃげなどと混ぜ合わせます。きれいな小判型に形を整えて、パン粉をまぶして油で揚げるとホクホクのコロケが出来上がります。デザートは『すいか』です。すいかにはカリウムという栄養素が含まれています。カリウムには疲労回復や利尿作用の働きがあります。暑くなるこれからの季節には必要な栄養素なので積極的に取り入れていきましょう。
22	火	『ピーマンの肉詰め』は、半分に切ったピーマンによくこねたお肉をひとつひとつ心を入れて詰めていきます。「ピーマン」は、夏に旬を迎える野菜で苦みがあるのが特徴です。苦手な人も多いと思いますが、ピーマンにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンは加熱によって失われやすい栄養素ですが、ピーマンに含まれるビタミンCは壊れにくいのが特徴です。ピーマンの肉詰めの中にはチーズが入っていて苦手な人でも食べやすくなっています。
23	水	『白身魚のサクッと揚げ』は、白身魚をしょうゆ、にんにく、マヨネーズを合わせた調味液に漬け込んで衣がサクサクになるように揚げます。お魚自体にしっかりと味がついた揚げ物なのでごはんとも合います。よく噛んでたくさん食べましょう。『むらくもスープ』は、流し入れた卵がスープの中に薄い膜状に広がり、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから名付けられたスープです。お楽しみに。
24	木	『豚肉の生姜炒め』は、約31kgの玉ねぎをやわらかくなるまで炒め、しょうが、しょうゆ、みりんなどで漬け込んだ豚肉と炒め合わせます。豚肉も38kg使われているので、給食室にある大きな釜で4回に分けて炒め合わせをしています。『発芽玄米入りごはん』に入っている発芽玄米には、腸内環境を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。豚肉の生姜炒めと一緒にたくさん食べてください。
25	金	『鮭のごまだれかけ』は、オープンで焼いた鮭にごま油で炒めたねぎやしょうがと赤みそや砂糖、白ごまでつくったごまだれをかけます。赤みそと白ごまの風味が食欲をそそります。残さず食べましょう。鮭に含まれる「アスタキサンチン」という栄養素は鮭の主な色素成分です。アスタキサンチンには、目や筋肉の疲れを解消する働きがあります。食べ物には、様々な栄養が含まれているので苦手なものも少しずつ食べましょう。
28	月	『錦卵』は、約45kgの卵が使われています。サラダ油で鶏ひき肉や玉ねぎ、にんじん、ひじきを炒め、卵を2回に分けて流し入れます。かつお節でとったおいしいだしもたっぷり入った卵焼きになっています。野菜がたっぷり使われていますが、卵とおいしいだしの味がするので野菜が苦手な人も食べやすくなっています。残さず食べましょう。
29	火	新渡戸ごはんの『カレー』は、ルウから手作りしています。バターをたっぷりつけて時間をかけてブラウンルウをつくります。じっくり炒めた玉ねぎと様々な種類のスパイスでつくったベースがポイントになっています。玉ねぎやにんじん、鶏もも肉を豚骨でとったスープと時間をかけてつくったベースで煮込みおいしいカレーをつくります。時間をかけてじっくりつくったカレーをごはんにたっぷりかけて食べてください。
30	水	『豆腐の真砂揚げ』は、豆腐以外に、細かく切ったにんじんやねぎなどの野菜と鶏肉、えび、じゃこなどのたくさんの具材がはいっています。全ての食材を混ぜ合わせてひとつひとつ丁寧に形を整えて油で揚げます。豆腐をたくさんつかっているのも、とてもふわふわな食感の揚げ物です。豆腐には、「木綿」と「絹」の2種類があります。木綿は料理に使うことに適していて、絹はなめらかな食感を楽しむためにそのまま食べることが多いです。今回は「木綿」をつかいふわふわな食感にします。