



6月の給食カレンダー Vol. 1



よく噛んで食べよう！

令和7年度 大子町立学校給食センター

2日(月) ④ごまあえ ③ハンバーグおろしソース ②牛乳 ①ごはん ⑤さわにわん	今日は、愛知県長久手市の郷土料理「沢煮椀」です。猟師が山に入る際、日持ちする背脂の付いた肉を持っていき、山菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことがはじまりといわれています、「沢煮椀」の「沢」はたくさんという意味です。千切りした豚肉や野菜が沢山入っています。かつおのだしをとって作った汁物を、具材のうま味を感じながらいただきます。※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。	9日(月) ③なつとう ④ホイコーロー ②牛乳 ①ごはん ⑤かぶのみそしる	ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。ホイコーローを漢字にすると「回す鍋の肉」と書きます。この名前は「一度調理した材料を、再び鍋に戻して調理する」ことを表しています。今回は味付けに甜麺醤と豆板醤を使ってコクのある肉野菜炒めになっています。 ※本日の大子町産食材は米です。
3日(火) ④はるさめサラダ ③キムタクごはんのぐ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤チンゲンサイのスープ	6月は「食育月間」です。平成17年7月に「食育基本法」が施行され、国を挙げて食育を推進することになりました。昔から「人の心身は、食によって作られる」といわれてきました。私たちが「食」について意識し、日々の食事を見つめ直してみましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	10日(火) ③ふりかけ ⑤こまつなナムル ④きびなごサクサクあげ ②牛乳 ①ごはん ⑥はっほうさい	食という漢字を思い浮かべてください。「人に良い」「人を良くする」と書きます。体の健康を支えているのも食ですが、食は胃袋だけでなく心の栄養にもなります。また、食事をするときは一口30回を目標によく噛んで食べて、食材の味を味わいましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。
4日(水) ⑥レモンゼリー ④ごもくきんぴら ③タコメンチカツ ②牛乳 ①ごはん ⑤もやしのごまみそしる	6月4日から10日は歯と口の健康週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。歯は一生の友達です。今日はカミカミ献立になっています。今週は良く噛むことを意識して給食を食べるようにしましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	11日(水) ④ごまずあえ ③いわしのうめに ②牛乳 ①ごはん ⑤とんじる	6月頃に降り続く長雨を、梅の雨と書いて「梅雨」といいます。ちょうどこの時季に梅が実をつけるからです。今日は暦の上で梅雨入りです。梅は、肉や魚の臭みを消したり、酸味や香りで料理をおいしくしてくれます。そのため、和え物、煮物や揚げ物など様々な料理に使われています。今日の「いわしの梅煮」は、やわらかく煮たいわしに梅肉を使ったさっぱりしたタレで味つけしています。 ※本日の大子町産食材は米です。
5日(木) ④ジャーマンポテト ③オムレツ ②牛乳 ①くるパン ⑤シーフードとズッキーニのトマトスープ	じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。じゃがいもはでんぷんが多いので、外国では主食としても食べられています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんが熱から守ってくれるので、効率的にとることができます。	12日(木) ④えだまめのサラダ ③マカロニグラタン ②牛乳 ①こめコパン ⑤ミネストローネ	グラタンは、フランスのドーフィネ地方が発祥の地といわれる郷土料理から発達した料理だそうです。グラタンに使われている牛乳やチーズなどの乳製品には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。よく味わっていただきます。
6日(金) ⑤ヨーグルト ③かきあげ ②牛乳 ①ソフトメン ④とりなんばんうどんじる	茨城県のねぎの産出額は全国第3位です。汁物や薬味にかかせないねぎは、緑の部分に喉の粘膜や骨を丈夫にするビタミンA、カルシウム、ビタミンKが多く含まれています。白い部分には、免疫力を高めるビタミンC、において成分には、ビタミンB1の吸収を高めて体の疲れをとるアリシンが多く含まれています。	13日(金) ⑤ボンデドーナツ ③ブロッコリーサラダ ②はっこう乳 ①ごはん ④ハヤシルー	今日の献立は、さはら小学校の考案献立です。彩りと栄養バランスを考え組み合わせました。今日のハヤシルーにはたくさんの新玉葱が使われています。収穫されたばかりの旬の玉ねぎは、みずみずしく甘く生で食べてもおいしいです。笑顔いっぱい楽しい給食時間にしてください。 ※本日の大子町産食材は米です。

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。