

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
1 金	カレーライス むぎごはん	米 麦					675	
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 うずら卵	にんじん たまねぎ にんにく	塩 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳 卵		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	てっこつサラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし きゅうり とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
4 月	<b>【むし歯予防のこんだて】 6月4日から10日は歯の衛生週間です。6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「むし歯予防デー」としています。</b>							
	かみかみどん ごはん	米					653	
	ぐ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	だいず とり肉 かえり煮干し	ごぼう		醤油 みりん		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖	みそ	ほうれんそう もやし キャベツ		醤油 みりん 清酒		
けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		塩 醤油 清酒 だし(削り節)			
5 火	内牧しょくパン いちごジャム	パン ジャム					672	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ムサカ	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	なす にんじん たまねぎ		塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース		
	おまめのソテー	油	だいず ひよこめ	えだまめ こまつな		コンソメ 塩 こしょう		
	とうもろこしスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ		塩 こしょう 鶏がら		
6 水	<b>【全校ミニバイキング給食】 主菜とデザートを選ぶバイキング給食です。</b>							
	ごはん	米					680	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	主菜	とりにくのねぎみそやき	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	醤油 みりん 清酒		小麦
	ぶたにくのオイスターソースやき		ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦		
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 清酒	小麦		
デザート	マンゴープリン	マンゴープリン			卵 乳			
りんごゼリー	りんごゼリー							
7 木	タンメン ちゅうかめん	中華めん					620	
	しる	油 ごま	ぶた肉 あさり	にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さいのくにねぎみそぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦		
	ちゅうかサラダ	砂糖 油		えのきたけ チンゲンサイ にんじん きゅうり	酢 醤油	小麦		
8 金	こぎつねごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	にんじん えだまめ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	600	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦		
	あおなとやきぶたのソテー	ごま油 油	焼きぶた	こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦		
11 月	ごはん	米					605	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ぶたにくのしょうがやき		ぶた肉	しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん	小麦		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	こしねじる	じゃがいも	油揚げ みそ	こんにゃく 干しいたけ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	だし(削り節・煮干し)			
12 火	くろパン	パン					588	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ハーブチキン		とり肉	にんにく		塩 こしょう バジルペースト 白ワイン		
	アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス キャベツ ピーマン				
	ようふうかきたまスープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵		
13 水	ごはん	米					658	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さけフライ	小麦粉 パン粉 油	さけ 卵			塩 こしょう 中濃ソース		
	こまつなとメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	塩 こしょう 醤油	小麦		
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ 清酒 だし(削り節)	小麦		
14 木	<b>【ワールドカップ応援献立】 6月14日から、ロシアでサッカーワールドカップが開催されます。「頑張れ！！日本」</b>							
	ターメリックライス	米 麦 バター					681	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ストロガノフ	小麦粉 バター	ぶた肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン コンソメ	小麦 乳		
	ロシアンサラダ	じゃがいも ドレッシング	だいず	ビート こまつな		小麦		
ヨーグルト		ヨーグルト			乳			
15 金	かすかべやきそば むしちゅうかめん	蒸しめん					679	
	あん	油 ごま油 かたくり粉	えび うずら卵	きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな 赤しそ	清酒 醤油 塩 鶏ガラスープの素	乳 卵 えび		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かわりはるまきうちまき	はるまきの皮 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 みそ	なす ピーマン にんにく しょうが ねぎ	清酒 みりん 醤油	小麦		
	かみかみサラダ	ドレッシング		にんじん ごぼう えだまめ チンゲンサイ		小麦		
18 月	<b>【食育の日の献立】 香川県の郷土料理「打ち込み汁」を紹介します。</b>							
	ごはん	米					609	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さわらのてりやき	砂糖	さわら	しょうが		醤油 清酒 みりん		
	こまつなのごまあえ	砂糖 ごま		こまつな もやし		醤油 清酒		
うちこみじる	うどん じゃがいも	とり肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		醤油 だし(煮干し)			

19	火	こどもパン	パン					小麦 乳	673	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		かすかべコロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず スキムミルク 卵	たまねぎ			塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	25.8
		ゆでキャベツ			キャベツ					
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな			コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
20	水	ごはん	米						615	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ほっけのしおやき		ほっけ						25.8
		みそいため	油 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ			醤油 清酒	小麦	
		ちくぜんに	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん			醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
21	木	【お弁当の日 通学班交流給食】 家から塩おにぎり(主食)とおかず(主細と副菜)を持ってくる。通学班の仲間と食べる交流給食です。								
		りんごジュース	りんごジュース							106
		れいとうパン			パン					0.4
22	金	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり		にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	609	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		とりにくのエスカベッシュ	オリーブ油	とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン			塩 こしょう 酢		26.5
		ビーンズサラダ	ドレッシング	ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	キャベツ こまつな とうもろこし えだまめ				小麦	
25	月	内牧なしちやパン	パン						小麦 乳 卵	672
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		シーフードグラタン	バター 小麦粉 油	牛乳 ベーコン チーズ えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム			塩 こしょう	小麦 乳 えび	27.8
		おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし				小麦	
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも バター	とり肉	たまねぎ にんじん セロリ― トマト にんにく			コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
26	火	ビビンバ	ごはん	米					614	
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉		ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	29.7
		みそキムチスープ		とり肉 みそ	にんじん ねぎ なら たけのこ きくらげ はくさいキムチ			コンソメ 塩 鶏がら		
27	水	ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ		干しいたけ にんじん たけのこ	醤油 清酒 塩	小麦	643	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		あじのしんたまねぎソース	かたくり粉 油 砂糖	あじ		しょうが にんにく たまねぎ		醤油 清酒 酢 レモン果汁	小麦	23.0
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう こんにゃく こまつな			醤油	小麦	
28	木	ごもくうどん	じごなうどん	地粉うどん					小麦	619
		しる		とり肉 油揚げ		干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ	塩 醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	23.2
		かきあげ	じゃがいも 小麦粉 油	ちくわ 卵	たまねぎ ごぼう にんじん			塩	小麦 卵	
		おろしあえ		ツナ	こまつな だいこん えのきたけ			醤油 みりん	小麦	
29	金	ごはん	米						673	
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵				塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 卵	29.9
		キャベツのからしあえ	砂糖		キャベツ にんじん もやし きゅうり			醤油 辛子	小麦	
		こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。  
\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

基準	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均	
	エネルギー(kcal)	530	640	750	642
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0	26.2

(21日は除く)



食育の日の献立  
いただきます~す!!

## 打ち込み汁

### 香川県の郷土料理

#### 【材料】 (1人分)

ゆでうどん	20g (5cm)
とりもも肉こま	20g
にんじん	10g (いちよう切り)
ごぼう	10g (ささがき)
だいこん	10g (いちよう切り)
じゃがいも	28g (一口大)
ねぎ	10g (ななめ切り)
油揚げ	5g (油抜き・短冊切り)
万能ねぎ	2g (小口切り)
うすくちしょうゆ	5g
白みそ	6g
煮干し	2g
水	

#### 【作り方】

- ①煮干しでだし汁を作る。
- ②鍋に①を入れ、とり肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいもを入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、ねぎ、油揚げ、うどんを入れてさらに煮る。
- ④調味料を入れて煮込み、味をととのえる。
- ⑤万能ねぎを加える。

今月は香川県(旧讃岐国)の郷土料理を紹介します。

「打ち込み汁」は、打ちたてのうどんをそのまま煮込むことから、この名前がつけられました。農村の日常食として、季節の野菜をふんだんに使い、よく作られていました。野良仕事から一足先に帰った主婦が、手早く作るみそ仕立ての汁物のひとつです。

温暖な気候に恵まれている香川県では、良質な小麦がとれます。そして、潮の干満の差が大きな砂浜と雨の少ない気候が塩作りに適しています。また、だしの素材となるいりこの原料のカタクチイワシが、瀬戸内海で豊富にとれます。小豆島では、しょうゆの生産が盛んで、すべての材料が香川県内でそろえることから、香川県にうどんが定着しました。よく耳にする『讃岐うどん』という特別な名前がついたのは、それほど古くなく、1960年代と考えられています。

最近では、家庭で打つうどんではなく、『讃岐うどん』を使って、手軽に「打ち込み汁」を作る家庭もあります。

香川県の郷土料理を味わってください。







