

学校給食だより

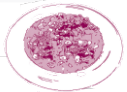
八雲町学校給食センター

～アメリカ合衆国の郷土料理～

《ポークビーンズ》

豚肉や豆をトマトで煮込んだアメリカの料理です。

タンパク質たっぷりで育ち盛り子どもたちにはうってつけ。日本では大豆を使いますが、アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いのだとか。使用食材に決まりはないので、各家庭にレシピがある「お袋の味」と言われるメニューです。



6月21日は夏至

夏至とは、1年でいちばん昼が長くなる日のことです。豊作を願って固有の伝統食を食べます。また、夏至から11日目を半夏生といい、農家は田植えを終える時期で、田の神様にお供えとして小麦粉ともち米を混ぜて半夏生もちをつくっていたそうです。

【夏至の伝統食】

タコ…「8本足のタコのように、稲の根が八方に張るように」という願いを込めて。
サバ…夏を乗り切るため、栄養のあるサバを食べ体力をつける意味合いがあります。



かみなり汁って なんだろ??

かみなり汁といえば、大きな音がしますよね。

汁をつくるとき、油をひいて豆腐を炒めていたところ、「バババ」という雷のような音が鳴ったことから、「かみなり汁」と名前がついたそうです。

このメニューは、かみなりの多い栃木県の郷土料理です。



6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (木)	げんりょうごはん	牛乳	あんかけうどん・ちくわ磯辺天 キャベツ塩昆布和え	ごはん うどん・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく あぶらあげ・ちくわ・こんぶ	たまねぎ・キャベツ
2 (金)	ごはん	〃	かみなり汁・いわし味噌煮・小松菜のツナ和え	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし ツナ・ちくわ	だいこん・にんじん・ながねぎ こまつな
5 (月)	ごはん	牛乳	玉ねぎの味噌汁・にらまんじゅう(各2個) 卵の花	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・おから・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・にら ごぼう・ながねぎ
6 (火)	バターパン	〃	白菜のスープ・ポークビーンズ 大根としらすのサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう・ちくわ だいず・ふたにく・ベーコン・こうご	はくさい・きくらげ・ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり
7 (水)	ごはん	〃	チキンカレー・焼きメンチカツ ナタデココゼリー和え	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ふたにく	たまねぎ・にんじん・パセリ ナタデココ
8 (木)	げんりょうごはん	〃	ちゃんぽんうどん・揚げ焼売(各2個) おかかこんにゃく	ごはん・うどん こんにゃく	ぎゅうにゅう・ツト・ふたにく とりにく・さつまあげ・かつおぶし	きくらげ・にんじん・キャベツ・にら・コーン たけのこ・グリーンピース・しめじたけ
9 (金)	ごはん	〃	大根と油揚げの味噌汁・すき焼き わかめサラダ	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく・とうふ・わかめ	だいこん・だいこんのは・たまねぎ えのきたけ・はくさい・キャベツ・にんじん
12 (月)	ごはん	牛乳	あっさりスープ・ピビンパ・マカロニサラダ	ごはん・ごま マカロニ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ツト・ふたにく ツナ	ながねぎ・はくさい・ほうれんそう もやし・にんにく・きゅうり・にんじん
13 (火)	コッペパン	〃	グリーンポタージュ・ロイヤルチキンカツ コーンフレンチサラダ	パン マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう クリームチーズ・あおだいず・とりにく	たまねぎ・パセリ・コーン キャベツ・きゅうり
14 (水)	ごはん	〃	なめこの味噌汁・味付け肉団子(各2個) 野菜炒め	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく とりにく・ちくわ	なめこ・だいこん・ながねぎ キャベツ・にんじん・もやし
15 (木)	げんりょうごはん	〃	白菜のコンソメスープ・焼きそば 鶏のから揚げ(小2個・中3個)	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・とりにく	コーン・はくさい・パセリ・にんじん キャベツ・たまねぎ・ピーマン
16 (金)	ごはん	〃	もやしの味噌汁・いわし蒲焼(各2個) カレー肉じゃが	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・ふたにく	もやし・にんじん・たまねぎ グリーンピース
19 (月)	ごはん	牛乳	呉汁・鱈ザンギ・変わりきんぴら	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく・だいず たら・さつまあげ	にんじん・ながねぎ・だいこん
20 (火)	ごまパン	〃	ミートボールとチンゲン菜のスープ スパゲティナポリタン・キャベツマヨサラダ	パン・ごま スパゲティ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・ふたにく	たけのこ・チンゲンサイ・しょうが・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん
21 (水)	ごはん	〃	豆腐のすまし汁・ちくわマヨネーズ焼き (小1個・中2個)春雨サラダ	ごはん・マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう・とうふ・ちくわ・チーズ ふんにゅう・生クリーム・かつおぶし	ほうれんそう・パセリ はくさい・にんじん
22 (木)	げんりょうごはん	〃	カレーうどん・水菜のさっぱりサラダ レンコンチップス	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ツナ	たまねぎ・にんじん・ながねぎ だいこん・みずな・れんこん
23 (金)	ごはん	〃	ひき肉のスープ・回鍋肉・二色ナムル	ごはん ごま	ぎゅうにゅう・とりにく ふたにく	はくさい・きくらげ・ながねぎ・しょうが・キャベツ ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・もやし
26 (月)	ごはん	牛乳	にらじゃが味噌汁・豚肉生姜炒め・パイ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ふたにく	にら・にんじん・たまねぎ しょうが・パイ
27 (火)	コッペパン	〃	コーンシチュー・白花豆コロッケ ブロッコリーとチキンのサラダ	パン・じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・コーン・ブロッコリー
28 (水)	ごはん	〃	いもの味噌汁・豆腐バーグきのこソースかけ 中国風旨煮	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・すりみ とうふ・とりにく・ふたにく	ながねぎ・えのきたけ・しめじたけ・たいこん にんじん・チンゲンサイ・しょうが
29 (木)	げんりょうごはん	〃	おかめうどん・野菜かき揚げ もやしときゅうりの和風和え・ふりかけ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・かつおぶし	ながねぎ・たまねぎ・にんじん しゅんぎく・もやし・きゅうり・わさび
30 (金)	ごはん	〃	キャベツの味噌汁・酢豚風ミートボール ピーマンサラダ	ごはん・ピーマン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ツナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・たけのこ・きゅうり

こんだてせつめい

- 1日 ちくわ磯辺天はうどんのつゆにつけて食べてもおいしいよ。
- 7日 ナタデココはココナッツのことで、食感がおもしろいよ!
- 12日 ピビンパの具はご飯の上ののせて食べてね。
- 19日 呉汁には細かくした大豆が入っています。よく噛んで食べてね。

※6月から9月までラーメンおやすみします。



6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	657	24.1
中学校	787	27.7

予定回数 22回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。