6月こんだてひょう

給食目標――― よくかんで食べよう　（6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。）

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

6月は、「食育月間」でもあり、「歯の健康週間」でもあります。「歯の健康」も「食育」も学校だけでなく、ご家庭や地域などすべての世代で取り組んでいけたらいいですね。毎年6月の献立は、カミカミ献立や和歌山県の食材を紹介しています。和歌山県の食材は、しっかりかんで食べる食材がたくさんあることに気付きます。今年も、これらを中心に献立をつくりました。

日	月	献立名	食材料 あかしょくひん からだ えいよう 赤の食品 （体をつくる栄養）	き しょくひん からだ うご 黄の食品 （体を動かすｴﾈﾙｷﾞｰになる）	みどりしょくひん からだ ちょうし 緑の食品 （体の調子をととのえる）	エネルギー 小 (kcal)	中高 (kcal)	こんだてメッセージ
3	月	パン　牛乳 とりにくのチーズやき マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく チーズ ハム ぶたにく	パン マカロニ ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	 たまねぎ パセリ ハーブ にんじん たまねぎ きゅうり コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト	654	770	歯の健康を考えると「カルシウム」は大切な栄養です。チーズにはカルシウムが入っています。（**6月のたまねぎは、高等部の畑で収穫したものです**）
4	火	カレーライス 牛乳 ヨーグルトサラダ ミニフィッシュ	ぶたにく だいず 牛乳 ヨーグルト こざかなﾊﾟｯｸ	こめ じゃがいも カレールウ さとう 	たまねぎ にんじん グリンピース ﾊﾟｲﾝかん ももかん みかんかん メロン 	671	790	虫歯予防デーです。歯の健康のために「カルシウムたっぷり献立です」ミニフィッシュ（こざかな）、ヨーグルトには、カルシウムがたくさんふくまれています。
5	水	ホットドック 牛乳 ポトフ うめゼリー	ロングウインナー 牛乳 ぎゅうにく かんてん	ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも うめジュース	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ｺｰﾝ トマト レタス 	613	722	大きく口を開けたり閉じたりすると、あごの運動になります。きょうは、パンを小さくちぎって食べないで、大きな口をあけて食べる練習をしてください。
7	金	ちゅうかおこわ 牛乳 きゅうりのあまずあえ ちゅうかスープ	ぶたにく ベーコン うずらたまご 牛乳 とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら ごまあぶら さとう 	しいたけ にんじん いんげん たけのこ きゅうり キャベツ はくさい ちんげんさい にんじん しょうが	571	672	「おこわ」は、もち米を使った味付きごはんのことをいいます。給食では、米ともち米を混ぜて炊くので、いつものごはんよりもちもちしているので、しっかり噛んで食べてください。
10	月	パン　牛乳 てづくりコロッケ いためなます コンソメスープ	牛乳 ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら ﾊﾟﾝこ 	 にんじん たまねぎ パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ ピーマン パセリ	643	756	調理員さんの手作りコロッケです。「いためなます」は、きりぼし大根を使っています。カリカリとしっかり噛んで食べてください。
11	火	ごはん　牛乳 ししゃものすあげ にくじゃが あかだしじる	牛乳 ししゃも ぎゅうにく みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ふ	 たまねぎ にんじん グリンピース えのきだけ ねぎ	650	766	ししゃものから揚げは、骨まで噛んで食べられるようにていねいに油で揚げています。大人の味とだれかが言っていた、赤だし汁と一緒に紹介します。
12	水	むぎごはん　牛乳 かきあげてんぷら おひたし みそしる	牛乳 いか もずく たまご みそ わかめ うすあげ	むぎ こめ こむぎこ あぶら さつまいも ごま 	 にんじん たまねぎ あおな もやし ねぎ	624	735	かきあげてんぷらの具に、するめいかをいれています。うまみも歯ごたえもあって、しっかりかんで食べてください。
14	金	小学部のお楽しみ献立です。	中学部は、四校（明和、西和、西浜各中学校と和附特）の交流会です。高等部は、現場実習です。小学部だけ給食を食べます。この日は、小学部校高学年を中心に、小学部で献立を考えてもらうことになりました。どんな献立になるか、楽しみです。					
17	月	ロールパン　牛乳 うめどりチキンカツ フライドポテト やさいそえ コーンポタージュ	牛乳 うめどり 牛乳	ロールパン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら じゃがいも こむぎこ	 にんじん キャベツ ピーマン コーン パセリ にんじん	621	731	中・高等部のテーブルマナーの練習です。ナイフとフォーク、スープスプーンをつかって、かんたんなマナー練習です。小学部もスープスプーンを使う練習をしましょう。
18	火	ごはん　牛乳 たちうおのからあげ こうやどうふのにもの のっぺいじる	牛乳 たちうお こうやどうふ たまご とうふ	こめ あぶら かたくりこ かたくりこ こいも	 にんじん さやいんげん しいたけ だいこん にんじん ねぎ	675	795	有田市の新しい郷土料理「たち重」を本校でアレンジした、カリカリの「たちうおのからあげ」を紹介します。骨はないですが、しっかり噛んで食べるように調理しています。
19	水	うめごはん　牛乳 ほねくのいそべあげ ちくぜんに なすのみそしる	しらす 牛乳 ほねくあげ とりにく みそ うすあげ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも 	うめ にんじん さやいんげん ごぼう なす ねぎ	627	738	和歌山の「梅」と「しらす」、有田市の「ほねくあげ」を使った和歌山の食材を紹介した献立です。
21	金	ごはん　牛乳 いのぶたにくのしょうがやき こふきいも かきたまじる	牛乳 いのぶた たまご	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	 たまねぎ しょうが ピーマン しめじ にんじん こまつな	627	738	和歌山県すさみ町の「いのぶた」を使った料理です。イノブタは、父がいのしし、母が豚です。写真を展示していますから見てください。
24	月	わふうチャーハン 牛乳 きんぴらごぼう みずなのスープ	たまご ぶたにく 牛乳 ちくわ とうふ ぶたにく	こめ あぶら いとこんにゃく 	しょうが にんじん のざわな たくわん にんじん ごぼう れんこん みずな ねぎ	602	709	和風チャーハンは、「たくわん」や「のざわなづけ」を使った、おしょうゆ味のいためごはんです。人気メニューではないですが、残菜のないメニューです。
25	火	パン　マーガリン　牛乳 フランクフルト シーチキンサラダ わかやまポンチ	牛乳 フランクフルト シーチキン わかめ かんてん	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ マヨネーズ さとう しらたまだんご	 キャベツ きゅうり にんじん うめ ﾊﾟｲﾝかん みかんかん びわ	668	786	「わかやまポンチ」は、和歌山のくだものが1種類と梅の甘露煮が入っているのが条件です。今回は、和歌山産「びわ」を甘く煮ていれています。
26	水	ごはん　牛乳 ぶたのからあげ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ にら しょうが	632	744	お家でおいしく食べられる中華料理の献立です。酢豚にはいっている肉と春雨のサラダです。マーボー豆腐は、汁物のかわりなので柔らかく仕上げています。
28	金	みそかつどんぶり 牛乳 すのもの そうめんじる	ぶたにく みそ 牛乳 わかめ みそ	あぶら パンこ こむぎこ そうめん	キャベツ きゅうり レモン だいこん コーン ねぎ かぼちゃ	656	772	名古屋の味噌カツを給食用にアレンジしました。暑くなってきたので、つめたいそうめん汁と一緒に食べてください。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。