



6月こんだてひょう

令和元年度 三栖共同調理場



日	こんだて名	おもなざいりょう			調味料
		おもに体をつくる(赤)	おもにエネルギーになる(黄)	おもに体の調子を整える(緑)	
3 (月)	ドッグパン イタリアンスパゲッティ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶた肉 ベーコン チーズ ハム 牛乳	パン スパゲッティ 油 油 ごま油 さとう	しめじ 玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩 こしょう ケチャップ ウスター 塩 しょうゆ 酢
スパゲッティはイタリアのめん類の一つで、ひものように細長いものをいいます。スパゲッティより少し太いものはスパゲッティ二、それより少し細いものはスパゲッティ二といわれます。いろいろな種類がありますね。					
4 (火)	ごはん わかさぎのレモンソース ごまあえ あつあげとこまつなのにも ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター あつあげ ぶた肉 牛乳	米 油 さとう ごま さとう 油 さとう	レモン こまつな はくさい こまつな こんにゃく にんじん	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん だし粉
6月4日はむし歯予防デー「カルシウムいっぱい」こんだて					
5 (水)	うめだれぶたどん すましじる あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ぶた肉 とうふ わかめ 牛乳	米 さとう ゼリー	うめぼし キャベツ えのき ねぎ	梅ジャム しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 だし昆布
明日の6月6日は「梅の日」です!					
明日の6月6日は「梅の日」です。梅の日は昔、日照りが続いた時に「紀州梅の会」が、京都の賀茂神社に梅を献上してして雨乞いをしたところ、たちまち雨が降って五穀豊稔をもたらした、というお話に由来する記念日です。そしてその恵みの雨を「梅雨」とよぶようになったそうです。					
6 (木)	ごはん さんまのおかか ほうれんそうのおひたし ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	さんまのおかか とり肉 牛乳	米 さとう 油 ごま さとう	はくさい ほうれん草 ごぼう こんにゃく にんじん ビーマン	しょうゆ しょうゆ みりん
さんまやサバなどの青魚には、DHAやEPAという成分がたくさん含まれています。DHAやEPAは、血液の流れをよくし、血管のつまりを予防し、生活習慣病を予防してくれます。若いうちから積極的にたべたいですね。					
7 (金)	ポークライス きのこたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぶた肉 たまご とうふ ベーコン 牛乳	米 油 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき パセリ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ素 コンソメ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏ガラ素
みなさんが大きく成長するためには、骨の成分である「カルシウム」が必要です。今日のスープに入っている、えのきなどのきのこ類には、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多く含まれています。成長期にはたくさん食べたいですね。					
10 (月)	ごはん にくじゃが きりほしだいごんのごまネーズ ぎゅうにゅう	ぶた肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう ごま マヨネーズ(ノンエック)	いんげん こんにゃく 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しょうゆ
切り干し大根は、切った大根を天日で乾燥させたものです。日光を当てることにより、ビタミンDなどが増えて、保存性だけでなく栄養価も高まります。昔の人の知恵からできた切り干し大根を、おいしくいただきましょう。					
11 (火)	ナン てづくりからあげ ブロッコリー カレーシチュー ぎゅうにゅう	とり肉 スキムミルク 牛乳	ナン かたくり粉 油 ごまドレッシング じゃがいも 油 カレールウ	しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ にんじん パセリ	しょうゆ 酒 塩 こしょう
今日は「入梅」という日です。漢字では「梅」に「入る」と書きます。梅の葉が黄色く色づきはじめ、梅雨に入るころを示す日です。実際の梅雨入りとは異なるのですが、昔は、田植えの白などを決めるうえで、とても大切な目安の日でした。					
12 (水)	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー ぎゅうにゅう	とうふ ぶたひき肉 みそ ハム 牛乳	米 油 かたくり粉 はるさめ さとう ごま油	しいたけ しょうが にんじん にんにく いら ねぎ きゅうり コーン にんじん	赤みそ しょうゆ 豆板醤 鶏ガラ素 しょうゆ 酢
パンサンスーとは、変わった名前ですね。パンサンスーの「パン」は中国語で「あえる」という意味です。「サン」は「3種類」「スー」は千切りという意味です。千切りにした野菜を春雨とあえた、人気のあえものです。					
13 (木)	ごはん とりのすきに キャベツとちくわのサラダ ぎゅうにゅう	とり肉 とうふ ぶ ちくわ 牛乳	米 油 さとう ごま さとう マヨネーズ(ノンエック)	こんにゃく 玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ
ちくわは、古くから食べられてきた加工食品です。漢字では「竹の輪」と書きます。これは、竹の切り口に形が似ているためにつけられた名前だそうです。日本各地で、それぞれの味がありますよ。					
14 (金)	ツナそぼろごはん たまねぎのみそしる ヨーグルト ぎゅうにゅう	ツナ たまご 油あげ みそ ヨーグルト 牛乳	米 油 さとう	こまつな しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 だし粉
そぼろごはんは人気がありますね。「そぼろ」とは、肉や魚などをほくして味付けし、炒った食品です。よく似た言葉に「おぼろ」があります。おぼろよりやや大きいものを、そぼろと言います。					



6月こんだてひょう

令和元年度 三栖共同調理場



日	こんだて名	おもなざいりょう			調味料
		おもに体をつくる(赤)	おもにエネルギーになる(黄)	おもに体の調子を整える(緑)	
17 (月)	ごはん		米		
	メンチカツ	メンチカツ	油		
	あおなソテー		油	キャベツ こまつな コーン	塩 こしょう 鶏ガラ素
	クリームスープ	とり肉	じゃがいも シチュールウ	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう
	ぎゅうにゅう	牛乳			
今日の青菜ソテーに使われている小松菜は、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカルシウムは牛乳なみで、野菜の中でははずば抜けています。成長期のみなさんには、積極的に食べてもらいたい野菜ですね。					
18 (火)	ミルクパン		パン		
	やさしいおラーメン	ぶた肉	ちゅうかめん 油	しょうが キャベツ コーン にんじん	塩ラーメン素 鶏ガラ素
	あげぎょうざ	ぎょうざ	油	にんにく ねぎ もやし	
	ぎゅうにゅう	牛乳			
今日の給食は、みんな大好きなラーメンです。ラーメンは全国的にも人気があり、いまやカレーライスとならぶ人気の国民食です。しかしその歴史は意外にあさく、全国に広まったのは明治時代の終わりのころからです。					
19 (水)	ごはん		米		
	サケのしおやき	サケ			
	ピリからきゅうり		ごま油 さとう	きゅうり	しょうゆ 一味唐辛子
	ひじきのそぼろに	とりひき肉 ひじき ひらてん	油 さとう	えだまめ コーン こんにゃく にんじん	しょうゆ
	ぎゅうにゅう	牛乳			
ひじきやわかめなどの海藻は、海の野菜といわれます。海藻はミネラルや食物せんいなどをたくさんふくみます。成長期のみなさんには欠かせない食べ物です。残さずにしっかり食べるようにして欲しいですね。					
20 (木)	ごはん		米		
	とうふのうまに	とうふ ぶた肉	かたくり粉 ごま油 さとう	こまつな しょうが 玉ねぎ にんじん	塩 しょうゆ 鶏ガラ素
	ごぼうサラダ	ハム	ごま さとう マヨネーズ(ノンエック)	きゅうり ごぼう にんじん	塩 しょうゆ ケチャップ
	ぎゅうにゅう	牛乳			
ごぼうは、中国では古くから種を薬として使用していました。ごぼうには「ポリフェノール」という、細胞の老化を防ぐといわれる成分が多くふくまれています。歯ごたえのあるごぼうを、よくかんで食べましょう。					
21 (金)	カレーライス	ぶた肉 スキムミルク	米 じゃがいも 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん にんにく	ウスター カレー粉 しょうゆ 鶏ガラ素
	ふくじんづけ			ふくじんづけ	
	うめシロップポンチ	しらたまだんご		パイナップル みかん もも	梅シロップ
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
明日は「夏至」という日です。夏至とは、一年で最も昼間の時間が長い日です。最も昼間の時間が短い「冬至」という日と比べると、なんと4時間以上も昼間の時間が長くなります。もう夏もすぐそこですね。					
24 (月)	ピリからチャーハン	ぶた肉	米 ごま油	キムチ いら にんじん	塩 こしょう コンソメ しょうゆ
	はくさいスープ	とうふ ベーコン わかめ		コーン はくさい	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏ガラ素
	やさしいゼリー		ゼリー		
	ぎゅうにゅう	牛乳			
今日のチャーハンには、にらが入っています。にらは、すっと長く伸びた緑色の野菜です。成長点が生え際にあるので、葉を何度つんでも、次々に葉が出てきて、一年に何度も収穫ができます。					
25 (火)	ロールパン		パン		
	ひやしうどん	きんしたまご のり	うどん さとう	きゅうり しいたけ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ みりん だし昆布
	やさしいかきあげ		油	やさしいかきあげ	
	ぎゅうにゅう	牛乳			
毎日あついですね。今日は、冷たいうどんの登場です。この日は、調理員さんたちが朝早くから大急ぎでだしをとり、つゆを冷やします。暑さで食欲がない人でも、つるっと食べられますように。					
26 (水)	わかめごはん	わかめ	米		
	ちくぜんに	とり肉 ひらてん	さといも 油 さとう	いんげん ごぼう こんにゃく しいたけ にんじん れんこん	しょうゆ 酒 みりん だし粉
	ツナのすのもの	ツナ わかめ	さとう	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢
	ぎゅうにゅう	牛乳			
筑前煮は、九州の博多あたりの郷土料理です。昔は博多のあたりを「筑前」とよんでいたため、この名前がつけました。でも、筑前煮とよぶのは九州以外の地方だけで、本場の九州では「がめ煮」とよべます。					
27 (木)	ごはん		米		
	とりのあますいため	とり肉	じゃがいも かたくり粉 油 さとう	玉ねぎ にんじん ビーマン	酒 しょうゆ 酢 鶏ガラ素
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ(ノンエック)	キャベツ きゅうり コーン にんじん	塩 こしょう
	ぎゅうにゅう	牛乳			
マカロニは、イタリア料理で使われるパスタの一つです。マカロニの形には、今日のねじり形の他にも、穴のあいた筒のような形やリボンのような形、貝の形など、いろいろな種類があります。					
28 (金)	ソースカツどん	とんかつ	米 油 さとう	キャベツ	ウスター しょうゆ みりん
	つぼづけ			つぼづけ	
	けんちんじる	油あげ とうふ		ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 だし粉
	ぎゅうにゅう	牛乳			
キャベツは、日本で二番目に多く作られている野菜です。ちなみに一位は大根です。キャベツは炒めたり、煮たり、蒸したり、そのまま生でも食べることができる、使いやすい野菜です。					