



# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
麦ごはん トマトカレー 豆腐と魚のナゲット 太きゅうり入り フルーツカクテル 牛乳	ごはん 回鍋肉 えびシューマイ わかめスープ 牛乳	ミルクロール ハムチーズフライ アスパラガスのサラダ あさり入りミネストローネ 牛乳	ツナと卵のそぼろ寿司 いかと大豆のかき揚げ 沢煮椀 牛乳  <b>かみかみメニューの日</b> 	ごはん いわしのカリカリフライ こんにゃくのピリ辛炒め 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳  <b>【歯によいこんだて】</b>
				
<p>太きゅうりのフルーツカクテルは金沢市の給食で長年食べられている献立です。加賀太きゅうりを小さく切って甘いシロップで煮、冷やしてフルーツカクテルに入れます。仕上げにレモン果汁を入れるので、爽やかな味になります。</p>	<p>今朝は全校朝礼の後、初の児童集会が行われました。給食委員会は全員で給食クイズをしました。見事3問とも盛り上がりました！クイズの正答率も高かったです。給食委員が何回も練習をした成果が出たことが嬉しかったです。</p>	<p>アスパラガスは初夏に旬を迎えます。1年中お店で売っていますが、5月～6月は冬に蓄えた養分で芽を伸ばす時期でもあり、特に甘みが強くおいしいと言われていています。今日はキャベツ、コーンと一緒に手作りのフレンチドレッシングで和えました。</p>	<p>今日のかみかみメニューの日です。いかと大豆のかき揚げには、大豆やイカの下足の他にも玉ねぎやさつまいもが入っています。よくかんで食べていると、野菜の甘さも感じてもらえると思います。沢煮椀はファンの多い献立です。「沢煮椀、好き〜」「おいしい！」とたくさんの声をもらいました。</p>	<p>今日は「歯によいこんだて」です。6月4日からの「歯と口の健康週間」にちなんでいます。いわしのカリカリフライはじゃがいもの衣の歯ごたえがよく、骨も尻尾も食べられます。こんにゃくのピリ辛炒めは突きこんにゃくの炒め煮です。一味唐辛子はほんの少しですが味を引き締めてくれます。</p>



6月16日(月)～20(金)は残食調査です。苦手な食べ物も少しずつ食べるようにチャレンジしましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
<p>ごはん ハンバーグの おろしポン酢かけ 五色和え 鶏ごぼうみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん 夏を乗り切ろう！ 魚のムニエルカレーソースがけ カラフル！ 具だくさん加賀野菜ラタトゥイユ ネバナパ！ とろ〜りオクラのコンソメスープ ひんやり！ メロンソイミルクゼリー 牛乳 【学ぼう！つくろう！じわもん給食】</p>	<p>ミルクロール フライドチキン パンネのパペロンチーノ かぼちゃのポターージュ 牛乳</p>	<p>ごはん 豚肉の美味だれ キャベツと卵の炒め物 あおさのみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏肉と大豆の チリソースからめ みそビーフンスープ 果物（冷凍パイナップル） 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>
				
<p>今日のハンバーグソースはおろしポン酢です。汁を切った大根おろしに調味料を加えて作ります。隠し味にしょうが汁が入ること、香りが良くなると思います。しょうゆ味なのでごはんとの相性もバッチリです。</p>	<p>今日の献立を考えたのは小学生です。令和6年度「学ぼう、つくろう、じわもん給食コンクール」の最優秀作品です。石川県のおいしい食材をたくさん取り入れ、小学生らしいアイデアの詰まったすてきな献立です</p>	<p>今日のかぼちゃポターージュのとりみは米粉でつけました。小麦粉で作るホワイトルーで作るよりもあっさりとした味になります。 今日は「どのメニューも好き」「全部おいしかった！」との感想をたくさんもらいました。励みになります。</p>	<p>「美味だれ」は「おいだれ」と呼びます。長野県上田市で食べられている「美味だれ焼き鳥」のたれを給食用にアレンジしました。すりおろしにんにくが入った醤油だれです。鶏肉だけでなく豚肉にかけても美味しかったです。</p>	<p>今日の果物は冷凍のパイナップルでした。実際に食べる時には少し解凍された状態です。「来週も冷凍パイナップルがいい」の感想も聞きました。給食では様々な果物を食べてほしいので、来週は違う果物を食べます。</p>



6月16日(月)～20(金)は残食調査です。苦手な食べ物も少しずつ食べるようにチャレンジしましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
キーマカレー (ごはん) オムレツ 野菜スープ 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ししゃも天ぷら ひじきとコーンの炒め物 牛乳	ミルクロール 鶏肉のマスタードソース アーモンドサラダ 豆の米粉チャウダー 牛乳	ごはん 魚のゆかり風味 卵の花炒り煮 塩こうじ汁 牛乳	ごはん 家常豆腐 もやしの中華和え 果物(メロン?) 牛乳
<p>今週は給食の残量調査をします。いただきますの前に盛りきることができると、自分たちがどれくらいの量を食べたらいいか分かってもらえんと思ています。苦手だと思てこんでいた食べ物も「食べてみたらおいしかった！」となることがありますね。</p>	<p>豚肉とじゃがいもの煮物の中に加賀野菜が一つ使われています。それは「つる豆」です。「加賀野菜の一つです」「1年に1回しか登場しないレア野菜だよ」と紹介しました。3年生は総合的な学習の時間に加賀野菜についての学習をしているので「これ？」と見つけることができました。</p>	<p>今日は「豆の米粉チャウダー」です。ではチャウダーに入っている豆は何でしょうか。今日の豆は白いんげん豆です。豆そのものだけでなく裏ごししたピューレも入っています。この他にも給食ではひよこ豆、小豆、金時豆など様々な豆を献立に取り入れています。</p>	<p>今日の魚はふくらぎです。金沢港で水揚げされたふくらぎを市内の魚屋さんで40gずつに切って納品してもらいました。ゆかり、白ごまをまぶし、片栗粉と米粉の衣を付けて揚げました。            食べるとほんのりゆかりの香りとごまの風味が感じられました。</p>	<p>今日の果物はメロンです。「レッドメロン」という品種で、名前のとおり赤肉です。オレンジ色なのに赤肉というのは面白いですね。このオレンジ色はにんじんと同じβカロテンの色です。緑黄色野菜の喜寿雲量の6倍のβカロテンが含まれています。</p>

6月16日(月)~20(金)は残食調査です。苦手な食べ物も少しずつ食べるようにチャレンジしましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
<p>ごはん 八宝菜 ひじき入りギョーザ バンサンスー 牛乳</p>	<p>わかめ麦ごはん 四方はべんの変わり揚げ 太きゅうりのこんぶ和え めった汁 あんずゼリー 牛乳 【氷室の日の献立】</p>	<p>ミルクロール ミートボール マッシュポテト トマトと卵のスープ 牛乳</p>	<p>牛肉どんぶり 切干し大根と青菜の ごまドレッシング和え 豆腐の赤だし汁 牛乳</p>	<p>ごはん 夏野菜の治部煮風 なすのそうめん汁 あみえび佃煮 牛乳 【佃煮の日の献立】</p>
<p>八宝菜の「八宝」とは「8つの宝物」ではありません。中国では「八」が縁起の良い数字で、たくさんという意味で使われます。今日の給食では9種類の具材が使われています。</p>	<p>6月30日の氷室開きを前に、「氷室の日の献立」をいただきました。今年は氷室ちくわが都合で使えないため、四方はべんで天ぶらを作りました。給食では登場しませんが、氷室饅頭を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。</p>	<p>1年生は生活科で給食室の秘密を学びました。給食室ではどのような仕事をしているのかを知り、実際に使われている道具を持ち大きさを体験しました。給食を食べる時に思い出してほしいと思っています。</p>	<p>今日は赤だしのみそ汁です。いつものみそ汁は、金沢でよく食べられる糀みそで作ります。今日は糀みそと赤だしみそを2：1にした合わせみそで作りました。色だけでなく味も香りも違いますよ。</p>	<p>6月29日の「佃煮の日」にちなんで、あみえびの佃煮を味わいました。毎年、石川県佃煮調理食品協同組合さんから市内の小学校の給食用にプレゼントしていただきました。暑い日でも佃煮がつくとごはんが進みますね。</p>

気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。しっかり食べて暑さに負けない体を作しましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

30 (月)

ごはん  
魚の色付け  
うす揚げのごま酢和え  
じゃがいもと麩のみそ汁  
牛乳



魚の色付けは金沢の郷土料理のひとつです。本来は魚やいかを竹串に刺して炭火で焼き、甘くどいたれをかける料理です。暑い夏に傷みやすい魚介類をおいしく食べるためのアイデア料理でした。給食ではサバの切り身を焼いてタシをかけました。



調理員さんにインタビューした結果

Q調理員さんを始めたきっかけはなんですか？

A食べることも作ることもすきだからです。

A自分に子供ができて、食を考えるようになった時、勉強して食育インストラクターになり、保育園で仕事をはじめ、のち調理員になりました。



A家の近くに調理場があったので、短時間のパートから始めました。

6の1 中野 友梨奈

6年生が国語で学校に関わる大人にインタビューをしました。その中で調理員さんに質問をしたグループもありました。結果や感想の一部を紹介します。

## インタビューをした感想

インタビューをして、まだ他のみんなが知らないことや、調理員さんしかわからない大変なこと、気をつけていることがしれて良かったです。



## これからのこと

毎日朝早くからみんなのために給食を作ってくれていて、下準備には三時間もかけて作ってくれているから、もっと味わって食べたいなと思いました。



6の1 中野 友梨奈



調理員さんから

Q給食を作るときに一番楽しいことはなんですか？

A 味の調節をしているときです。  
A 皆さんの笑顔を考えながら作る時です。  
A 給食を食べて笑顔になっている皆さんの姿を想像しながら作る時です。

「給食美味しかったです。」の一言、ありがとうございます。

インタビュー結果を聞いて思ったこと・感想

4番の質問を考えたときに、味見するときや、混ぜるとき、などの答えが違ってくかなと予想していたけど、子どもたちの笑顔を見ると、という答えにびっくりしました。子どもたちのことをよく考えているなおもいました。

これからのこと

「美味しかったです。」の一言がうれしいとかいてあったので、これから調理員さんになったら美味しかったですなどのひとことをおうとおもいました。



6の1 三上 璃子

Q、何時から給食を作っているんですか？

A、朝6時30分から作業開始しています。帰るのは15時30分くらいです。八百屋さんお肉屋さんが6時30分に持ってきてくれます。

インタビューした感想  
朝の6時30分から作り始めていることにびっくりしたし、調理員さんは大変ということがわかりました。これからはもっとゆっくり味わって食べようと思いました。 北村夏穂



気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。

