



給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）
ごはん いわしのカリカリフライ ブロッコリーと ひじきのごまサラダ 夏野菜の白みそポトフ 牛乳	ごはん 鶏肉の美味だれ キャベツと卵の炒め物 じゃがいもと麩のみそ汁 牛乳	ごはん いかと大豆のかき揚げ こんにゃくのピリ辛炒め 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳 【歯によいこんだて】	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 ミートボール チーズ入りベーコンポテト トマトとレタスの卵スープ 牛乳
				
夏野菜の白みそポトフに入っている夏野菜は、新玉ねぎ、なす、かぼちゃ、えだまめです。味つけはかつおだしにコンソメと白みそ、塩こしょうが入った和洋折衷です。白みそのほのかな甘さがいしさの秘密です。	鶏肉の美味だれは給食で人気のメニューの一つです。もともとは長野県上田市で愛されている、すりおろしにんにくの入った醤油ダレをかけた焼き鳥です。それを学校給食用にアレンジしています。ごはんがすすむおいしさです。	6月4日からの「歯と口の健康週間」に合わせて、歯によい食事について考える献立でした。じょうぶな歯をつくるために必要なカルシウムを多く含んだ、よくかんでじょうぶな歯やあごを作るためのメニューでした。	今週、1年生は生活科の授業で栄養教諭から給食室（西南部共同調理場）についてお話を聞きました。学校探検では入ることのできない給食室。どんなお部屋で、どんなものがあるって、どんな仕事をしているのか伝えています	チーズ入りベーコンポテトは新献立です。一見ジャーマンポテトのようですが、食べると生クリームや粉チーズの香りがします。仕上げに入れた粗挽きこしょうの香りも食欲をそそります。

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

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ごはん 魚の色付け 磯辺和え 塩こうじ汁 牛乳	ごはん 牛乳 さっぱり！夏バテ防止 トンカツ 梅のソース カラフル太きゅうりとわかめのサラダ ふんわりあじのつみれ汁 すいかともものゼリー 【学ぼう！つくろう！ じわもん給食】	ごはん 牛乳 ハンバーグの おろしポン酢かけ こんぶ和え 鶏ごぼう汁 牛乳	ごはん ふくらぎと大豆の チリソースからめ みそビーフンスープ 果物 牛乳	ごはん 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
魚の色付けは金沢の郷土料理の一つです。焼いた魚に甘く濃い醤油だれをかけたもので、魚屋さんやスーパーで売っています。もともとは暑い夏に傷みやすい魚を竹串に刺して焼き、タレを掛けた料理です。しょうが汁がほのかに香り、食欲をそそります。	今日は、昨年の「学ぼう、つくろう、じわもん給食」の夏の部で最優秀賞に選ばれた献立です。夏らしい食材を使い、たくさんの工夫を舌献立を、実際の給食として登場します、金沢市の小学校で約23,000人が食べることになります。西南部小学校では今年も6年生が応募しました。	こんぶ和えは茹でて冷ましたキャベツ、きゅうり、にんじんと塩昆布を和えたものです。時間が経つにつれて、塩昆布の味が野菜に馴染みます。ハンバーグのおろしポン酢が混ざっても美味しく食べられたようです。他にもゆかりや焼きのりなどを和えるのもおすすめですよ。	みそビーフンスープには調理員さん特製の味噌玉が入っています。味噌玉とはごま油ですりおろしたにんにくと味噌を炒めたものです。スープの味つけに加えるとおいしそうな香りがしました。今日の果物は冷凍パイナップルです。暑い時期には好評です。	西南部共同調理場では安全な給食を作るのはもちろん、皆さんに美味しいと食べてもらえる給食づくりをがんばっています。今日のグリーンアスパラガスは1本ずつ包丁で斜めに切りました。丁寧に切っており、スプーンでも食べやすい大きさでした。



6月15日(月)～19(金)は残食調査です。苦手なものも少しずつ食べるようにしましょう。





給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
わかめ麦ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ししゃも天ぷら うす揚げのごま酢和え	ごはん キーマカレー オムレツ 野菜スープ 牛乳	ごはん 魚のゆかり風味 切干し大根のそぼろ炒め もずくのみそ汁 牛乳	ごはん 家常豆腐 もやし中華和え 果物 牛乳	パン 牛乳 ガーリックチキン アーモンドサラダ 豆の米粉チャウダー 牛乳 かみかみメニューの日 
				
豚肉とじゃがいもの煮物にはつる豆が入っています。3年生は加賀野菜の学習をして知っていることもあり「これやろ」とすぐに見つけていました。料理する前のさやと豆を見ると、「豆、こんなにちっちゃいんや」と驚いていました。	6月はカレーが2回あります。1回目は新たまねぎをたっぷり使ったキーマカレーです。新たまねぎから水分がたっぷり出るのであり水を足すことが要りません。給食ではごはんにかけてやすいように。米粉でとろみを少し追加しています。	今日のお魚はシイラです。魚屋さんが届けてくれた切り身に、調理場で酒、塩、ゆかり粉で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げました。ゆかりの色と香りがほんのりとつき、ごはんとともに合いました。	今日の果物は茨城県産のアンデスメロンでした。今の時期、たくさんの種類のメロンが旬を迎えます。暑い時期にみずみずしいメロンはおいしいですね。熱中症対策に水分の多い果物もおススメです。ただ食べすぎると糖分のとりすぎになるので注意！	ガーリックチキンは下味にたっぷりのすりおろしにんにくを使っています。揚げていると、マスクをしていてもにんにくのおいしいような香りが調理場いっぱいに広がっていました。もちろん食べてもおいしかったですよ。



6月15日(月)～19(金)は残食調査です。苦手なものも少しずつ食べるようにしましょう。





給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ごはん 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	ごはん 氷室ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの青じそ和え めった汁 あんずゼリー 牛乳 【氷室の日の献立】	ごはん 八宝菜 ひじき入りギョーザ バンサンスー 牛乳	すしごはん ツナと卵のそぼろ寿司 大豆とポテトの 青のりからめ 沢煮椀 牛乳 かみかみメニューの日 	パン チキンカツ ペンのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ 牛乳
				
先週の残量調査の結果をお昼の動画と放送で発表しました。先週は全校の半分、9クラスで毎日盛残しがありませんでした。残量調査をきっかけに苦手な食べ物にもチャレンジする機会になったら良いなと思います。	6月30日には湯涌温泉で氷室開きがあります。氷室小屋に積めてあった雪は少しずつ溶けているものの、夏まで残っています。その雪を江戸まで届けていました。今ほど暑くなかったとはいえ、冷房のない時代に届く雪はとても貴重で喜ばれたと思います。	バンサンスーは漢字では「拌三絲」と書きます。三種類の細切りにした食材の和え物、という意味です。今日の給食では春雨、きゅうり、にんじんを使用しました。春雨は緑豆のでんぷんから作られた緑豆春雨を使用しているので、ツルツルとした食感が楽しめます。	大豆とポテトの青のりからめは新メニューです。ふっくら戻して片栗粉をまぶして揚げた大豆と、大豆くらいの大きさに切って素揚げしたじゃがいもを青のりと食塩で味付けしました。とてもおいしいと好評で「今日はどれも好きやった」と言ってもらいました。	昨日の給食委員会で、先週の残量調査の表彰状を作ることにしました。残量調査の結果を見て、1クラスずつ表彰状を作ります。少し時間は経ちますが、7月の委員会の後で各クラスに届ける予定です。



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

29 (月)	30 (火)	正しい食器の置き方はどれでしょうか？	
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】	麦ごはん トマトカレー チキンナゲット 太きゅうり入り フルーツカクテル 牛乳	6月2日の児童集会で、給食委員会は〇×クイズをしました。その中に食器の置き方についても出題しました。下は4択なのでレベルアップしています。4つのお盆のうち、正しく食器を置いているのはどれでしょうか。	
			
6月29日は佃煮の日です。そこで石川県佃煮調理食品組合さんから毎年あみえびの佃煮を無償提供していただいています。金沢市の小学生が6年間佃煮を食べることのおいしさを知ってもらいたいとの願いがこめられています。	5月から続いていた加賀太きゅうりを使ったメニューも最終回です。加賀太きゅうりを小さく切って、シロップで煮てよく冷やし、フルーツカクテルに加えます。瓜の香りが強いのでレモン果汁を加えるのが美味しさの秘密です。		

⑦：ㇿ畚



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。

