

6月3日（月）

牛乳・ごはん・アジの三味焼き
こんにゃくと野菜のごま煮
みそ汁・くだもの（冷凍みかん）



6月3日は「あじの日」だそうです。あじは昔から日本で親しまれてきた大衆魚で、旬の時期は6～8月の春から夏の季節にかけてといわれています。この時期に漁れるあじは、小型～中型でそれほど大きくはありませんが、脂ノリがよく、うまみがつまっているのが特徴です。

6月4日（火）

牛乳・かむかむごはん
ししゃもの南蛮漬け・五目きんぴら
みそけんちん汁



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。以前は「6月4日は虫歯予防デー」と言われていました。この日は健康週間の初日ということで「かみかみ献立」、よく噛んで食べる料理を組み合わせました。よく噛む習慣が、虫歯や歯周病になりにくい歯や歯茎を作ります。

6月10日（月）

牛乳・中華風炊き込みごはん・
菊花しゅうまい・豆腐スープ・
野菜の中華風



この日は、中華風の献立を意識して給食を作りました。特に菊花しゅうまいは、しゅうまいの皮を表面にまぶして、菊の花びらをイメージしたしゅうまいです。肉のうま味がたっぷりでおおいしく食べました。残りも全校で1.5個。大人気だったようです。

6月11日（火）

牛乳・カリカリ梅ごはん
あんかけ卵焼き・ごま和え
みそ汁・くだもの（なつみオレンジ）



この日の主食は、カリカリ梅と梅肉を入れてきれいな色に仕上げました。梅干しには様々な効用があり、梅干しの酸っぱい成分である「クエン酸」には、疲労回復効果や食欲増進効果、細菌が増殖するのを防ぐ抗酸化作用があります。今の季節にピッタリの食材です。

6月12日（水）

牛乳・ガーリックトースト
クリームシチュー
フレンチサラダ・くだもの（なつみ）



毎月12日は「パンの日」だと知っていましたか？1842年4月12日、西洋流兵学者の江川太郎左衛門英龍が初めてパン窯を作って焼いたのがその由来となっています。約180年の間に、パンは日本人にとって無くてはならない食べ物になりました。

6月13日（木）

牛乳・人参ごはん・
チキンポトフ
白身魚のオニオンガーリックソース
キャベツの粒マスタード和え



この日は、昨年好評だった「白身魚のオニオンガーリックソース」を主菜にしました。「今まで給食で食べた魚料理で一番おいしい！」と言っていた16期生もいるほどです。3年生は魚の残菜ナシ！2年生も1切れだけでした。

6月14日（金）

牛乳・ジャージャー麺
小松菜とひじきのサラダ
パンチビーンズ・くだもの（メロン）



この日は、「豆が苦手」な人でもスナック感覚で食べられる「パンチビーンズ」です。初めて食べる1年生も最初は「これ、豆ですか？」とこわごわ食べていましたが、食べてみたらとてもおいしかったと言っていました。唯一の難点は食べるのに時間がかかることだそうです。

6月17日（月）

牛乳・チリビーンズライス
スパニッシュオムレツ
レタススープ



この日はチリビーンズライスです。「チリビーンズ」とは、豆類を入れた「チリコンカン」のことです。日本では「チリコンカン」と呼ばれる料理でも豆類を使用したものが多く、この2つにあまり差はありませんが、アメリカでは別の名称で呼ぶのが一般的です。

6月18日（火）

牛乳・ごはん・じゃこピーマン
じゃが芋のすき焼き煮・
きゅうりの竹輪和え・くだもの(佐藤錦)



この日は東京産のピーマンで「じゃこピーマン」を作りました。子どもが苦手な野菜というイメージがあるピーマンですが、子どもの味覚は大人の3倍も優れていると言われているので、ピーマンの苦みをより強く感じてしまうのが大きな原因かもしれません。

6月19日（水）

牛乳・菜飯・かつおの揚げ煮
カリカリ油揚げのサラダ
豆乳仕立ての野菜汁



この日の主菜はカツオの揚げ煮です。カツオの語源は「身が堅い」という意味で堅魚（かたうお）に由来するという説もあり、「鰹」の字も「身が堅い魚」という意味があるほど、熱を通すと身がかたくなってしまいう魚です。少しでも食べやすくひと口大にしています。

6月20日（木）

牛乳・チキンクリームライス
ポテトフレンチサラダ
くだもの(メロン)



17日～21日に保健委員会が「給食準備時間調べ」を実施していました。この日は4日目で手際よく準備ができ、さらに盛り付けもしやすい献立だったので、どのクラスも最短記録の日となりました。結果は7月号の給食だよりに掲載しています。

6月21日（金）

牛乳・スタミナサラダうどん・
たこぺったん・ピーチヨーグルト



この日は、夏至。関西では夏至は田植えの時期と重なるため「苗がタコの吸盤のように根付いてほしい」との願いを込めてタコを食べていたという説があります。そこでこの日は「たこぺったん」を出しました。大田区で生まれた給食メニューという説もある料理です。

6月24日（月）

牛乳・ごはん・吉野汁・
タラの梅みそ焼き
野菜の海苔和え・くだもの（メロン）



この日の汁もの、吉野汁とは、すまし汁にとろみを加えた汁物で、オリジナルは葛粉でとろみをつけるので、葛の産地で有名な奈良県の吉野地方から「吉野汁」と名付けられました。葛が貴重品になってしまったので、今は片栗粉を使ってトロミをつけているのが一般的です。

6月25日（火）

牛乳・セルフフィッシュバーガー
ポークビーンズ



この日は、セルフフィッシュバーガーです。パンを自分で開いて、魚のフライとキャベツを挟んで食べます。セルフでフィッシュバーガーを作るので、セルフフィッシュバーガーという献立名になっています。魚のフライは全校で残り無し！でした。

6月26日（水）

牛乳・麦ごはん・
生揚げとキャベツの中華煮
春雨サラダ・くだもの（プラム）



この日のくだものは「プラム」です。毎年初めてプラムを出す日には1年生の教室を回ります。「初めてプラムを食べる人！」と聞くとクラスの半分近くの生徒が手を挙げます。食べ方を説明し、「食の経験を広げるためにひと口は食べる」ことをお願いしています。

6月27日（木）

牛乳・ひよこ豆のキーマカレー
切干大根のサラダ
抹茶ミルクゼリー



この日はひよこ豆のキーマカレーです。日本ではなじみの薄いひよこ豆ですが、人類の歴史に初めて登場したのは7500年前、アナトリア半島（現トルコ領）でした。生産が盛んなインドではチャナーと呼ばれ、インドの食文化では昔も今も重要な食物となっているそうです。

6月28日（金）

牛乳・ごはん・茎わかめの佃煮
肉じゃが・糸寒天のごま和え
くだもの(メロン)



6月最後の給食は、東京都の特産品としても紹介されている「佃煮」を提供しました。江戸時代に漁業で有名だった佃島の漁民が自家用として小魚や貝類を塩や醤油で煮詰めて常備菜や保存食にしていたのがその起源と言われています。「ごはんのおとも」にピッタリですね。