

6月2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）



この日の主菜は、「鱈」でした。昔から干物などに加工されて、多くの人が食べてきた大衆魚の1種です。通年食べられていたので、「匂」を感じにくいかもしれませんが、今が匂の魚で、いろいろな食べ方で楽しめる魚です。

6月3日（火）

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



この日は、2・3年生が残菜ゼロ、全校でもパンが1/2本と、サラダが4人分残っただけでした。桜修館のガーリックトーストは食パンではなくコッペパンを半分に切って作ります。食パンよりも柔らかく仕上がり、食べやすいようです。

6月9日（月）

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（美生柑）



この日も3年生は残菜ゼロ。チキンクリームライスは、カレー味のごはんにクリームソースをかけます。味の組み合わせが良く、食べやすいことから、とても人気の献立です。

6月10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。この日は最終日ということで「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。歯を強くするためには、よく噛むことも大切です。頭の働きを活発にするためにもよく噛んで食べましょう。

6月11日（水）

牛乳・カリカリ梅ごはん
あんかけ卵焼き
ごま和え・みそ汁



この日は、二十四節気の「入梅」です。この時期は、梅が実り収穫が本格的に始まる時期でもあるため、6月に「梅の日」が制定されています。梅干しが苦手という生徒もいますが、酸味のもと「クエン酸」には様々な効果があるので、食べられるようになって欲しい食材です。

6月12日（木）

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



この日は、人気メニューの「ジャージャー麺」です。人気があっても配膳が大変で、「麺」「肉みそ」「野菜」と一皿に給食当番が3人必要になります。ランチレターに配膳車の並べ方を紹介してスムーズに配膳できるように工夫しています。

6月13日（金）

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・



この日は、ごはんのお供に「じゃこピーマン」を作りました。ピーマンというと、子どもが苦手な野菜の代表のようなイメージがありますが、「苦手なものもひと口は食べる」約束があるので、減らしていた生徒もひと口は頑張ってくれました。

6月16日（月）

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



この日の給食では、「政府備蓄米」を使用しました。といっても令和6年産のものだったので、生徒に聞いても「違いは分からない」と首をかしげていました。給食では炊き立てを提供するのでなおさら違いが分かりにくいのだと思います。

6月17日（火）

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



この日の主菜は焼売の皮を刻み、表面にまぶした「菊花しゅうまい」でした。餃子もそうですが、給食では1人●個のように、多くの数を作れないので、ジャンボな焼売になりますが、おいしく食べてくれました。

6月18日（水）

牛乳・セルフフィッシュバーガー・
ポークビーンズ



この日は自分でパンを開いて、魚のフライとキャベツを挟んで食べる「セルフフィッシュバーガー」です。この日は配るのも食べるのも簡単だったので、どのクラスも「ごちそうさま」が13時には終わっていました。

6月19日（木）

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「かつおの揚げ煮」です。かつおは大和朝廷の時代から食べられており、和食には欠かせない「鰹節」の材料でもあります。加熱すると身が硬くなってしまうので、今回はひと口大の角切りで調理しました。

6月20日（金）

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(メロン)



16日からこの日まで保健委員が「給食準備時間調べ」を実施していました。時間だけでなく、準備が速い理由・遅い理由も観察・分析しています。これをきっかけに準備が速くなることを願っています。結果は記念祭で発表予定です。

6月23日（月）

牛乳・ごはん・茎わかめの佃煮
肉じゃが・糸寒天のごま和え



この日は茎わかめで佃煮を作りました。佃煮は、特に東京の佃島の特産品として「東京土産」としても人気のようです。この日佃煮にした「茎わかめ」は、こりこりした食感も楽しい食材です。

6月24日（火）

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3年生が残菜ゼロでした。たこぺったんは「たこ焼きをぺったんこにして揚げたもの」です。麺料理の日は調理工程がとても多いので、この組み合わせは大変なのですが、給食室が苦労して作ってくれました。残菜も少なくて良かったです。

6月25日（水）

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



給食では基本的に全ての野菜(ミニトマトと果物以外)を加熱して提供しています。レタスも加熱する必要があり、サラダ等では使いにくい食材です。そのためこの日のようにスープに入れるなどの工夫をして使用しています。

6月26日（木）

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



この日は汁にトロミのある「吉野汁」です。本来は葛粉でトロミをつけたことから、葛の産地で有名な奈良県吉野地方に由来して「吉野汁」という名前になったそうですが、現在は高価な食材なので、じゃが芋でんぷんである「片栗粉」を使用してトロミをつけています。

6月27日（金）

牛乳・ゆかりごはん・豚汁
油揚げの肉詰め煮
えのきと小松菜の和え物



この日は2年生が学校行事で不在でした。油揚げの肉詰め煮は、詰める時や煮ている時に油揚げを破らないか、とても神経を使う料理です。こういった料理は少しでも人数が少ない日に入れて安全に提供できるように心がけています。

6月30日（月）

牛乳・ごはん・さつま汁
鮭の塩焼き・ビーフンソテー・
和菓子(水無月みなづき)



6月最終日、「夏越しの祓」に食べられる水無月をデザートに出しました。6月は「食育月間」ということで、「準備時間調べ」など様々な取組を実施しました。少しでも給食に興味・関心がわいてくれたら嬉しいと思っています。