

6月1日(月)

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



6月1日は国際食糧農業機関（FAO）が定めた「世界牛乳の日」です。桜修館で提供している牛乳は「東京牛乳」。東京にある牧場で育った牛から搾乳した牛乳から、こだわって作られている牛乳です。「ひと味違う」と牛乳好きには好評です。

6月2日(火)

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「かつおの東煮」です。かつおに衣をつけて揚げ、甘辛いタレをからめています。加熱すると身が硬くなりがちなかつおですが、ひと口大にすると食べやすいのかよく食べてくれます。味付けも人気ようです。

6月8日(月)

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



中間考査明けの給食は、「歯と口の健康週間」の最中ということで、よく噛んで食べるメニューです。現代人の咀嚼回数はこの80年の間に約半分になっているといわれています。健康な歯を維持するためにもしっかりと噛むことも大切です。

6月9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



この日の主菜は「あんかけ卵焼き」です。卵焼きは「味がハッキリしない」と言われることが多いので「甘酢あん」をかけました。3年生不在の日でしたが、1・2年生の残菜はナシ！良く食べてくれました。

6月10日 (水)

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)



この日は2年生の残菜はゼロでした。サラダは全校で残菜ナシ!という好成績。水曜日は昼休みに委員会活動があるので忙しいのですが、上手に配って食べてくれたようです。

6月11日 (木)

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)



この日は入梅。梅肉とみそで味付けした「梅みそ焼き」が主菜です。梅干しの酸味で魚特有の臭いを気にせず食べられます。十分加熱しているの、「梅干しが苦手」という生徒も気にせず食べていました。

6月12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



この日は作る方も配膳も人数が必要なジャージャー麺です。とっても手間はかかっていますが、生徒には大人気。週末提出のチェックリストのコメント欄にも「また食べたい」と何人も書いてくれていました。

6月15日 (月)

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(美生柑)



この日は3年生が残菜ゼロ。全校でもご飯が残っていただけの好成績でした。生徒によってはご飯に中華煮をかけて食べていて、ご飯がススムおかずだったようです。

6月16日 (火)

牛乳・豚肉のおろし丼
みそ汁・水ようかん



この日は「和菓子の日」だったので、デザートに水ようかんを提供しました。和菓子の日の起源は平安時代までさかのぼり、この日に厄除け・招福を願って菓子を食う「嘉祥菓子」の習慣が元となっています。

6月17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



この日はチリビーンズライス。大豆と枝豆の両方を使っています。ご存知のとおりこの2つは同じ豆ですが、栄養学的には、枝豆は「野菜の仲間」、大豆は「たんぱく源の仲間」として扱います。成長過程で栄養組成が変化する食材です。

6月18日 (木)

牛乳・スパゲティあけぼのソース
イタリアンサラダ
くだもの(プラム)



この日の果物は「プラム」毎年1年生全クラスで食べ方の説明をします。今年は1年生の半分以上が「初めて食べる」と手をあげました。「初めて食べるものもひと口は食べよう」を合言葉にチャレンジしてくれました。

6月19日 (金)

牛乳・たこと昆布のごはん
豚肉と大根の煮物
じゃが芋の甘みそかけ



この日は新メニューの「たこと昆布のごはん」でした。具がたっぷりなのでいつもよりも盛り付け量が多くなり、「おいしいのに食べきれなかった」という声をもらいました。こういった声を次回の献立作成に活かしていきます。

6月22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（メロン）



この日から保健委員会による「給食準備時間調べ」を実施しました。「準備の時間を短くする工夫をクラス全員で考える機会にすること」を目的に毎年実施し、結果を記念祭で発表しています。

6月23日（火）

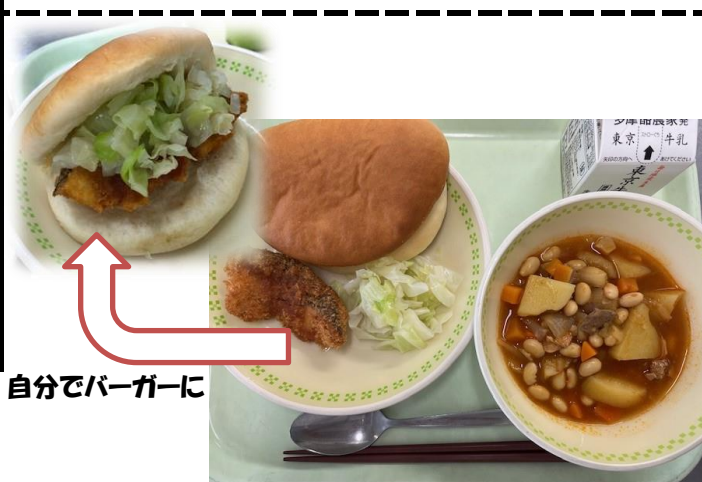
牛乳・中華風炊き込みごはん・
菊花しゅうまい・豆腐スープ・
野菜の中華風



この日の主菜は「菊花しゅうまい」です。餃子もそうですが、1人に複数の焼売を作ることはできないので、大きな1個が1人分になります。大きな分肉汁が逃げにくいので、肉の味をしっかりと味わえる1品になります。

6月24日（水）

牛乳・セルフフィッシュバーガー
ポークビーンズ



自分でバーガーに

この日は「セルフフィッシュバーガー」です。別々に配膳したものを自分でパンにはさんでバーガー形式で食べます。魚も揚げるとよく食べますし、バーガー形式にするのも楽しいようで、全校で1人分も残りませんでした。

6月25日（木）

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



この日はご飯のお供に「じゃこピーマン」を提供しました。ピーマンは子供が苦手な食材というイメージですが、この日のじゃこピーマンは全校で残菜ナシ。白いご飯との相性が抜群だったと教えてくれました。

6月26日（金）

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「給食準備時間調べ」の最終日。
1・2年生の配膳時間が日に日に短くなっています。その効果なのか、1・2年生はキーマカレーとサラダの残菜はナシ。食べる時間を確保できると、ゆっくりおかわりも出来るようです。

6月29日（月）

牛乳・ごはん・茎わかめの佃煮
塩肉じゃが・野菜のごまマヨ和え



この日は新メニューの「塩肉じゃが」最後にバターで風味をつける、洋風の肉じゃがといったイメージです。塩肉じゃがは全校で残菜ナシ。生徒にとって食べやすい味で好評だったようです。

6月30日（火）

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)



この日は1年の折り返し「夏越しの祓」の行事食として「水無月」を提供しました。この水無月、年に一度6月30日にしか登場しないのですが、後期生から「また食べたい」と言われる人気デザートです。