

| 月曜日   |  | 火曜日   |  | 水曜日   |  | 木曜日  |  | 金曜日   |  |  |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| <b>6月の「食育の日」</b><br>健康によいと言われている和食の食べ物の頭文字をとった「まごは(わ)やさしい」を、すべて取り入れました。<br>ま 豆類：だいず・油揚げ・みそ<br>こ ごま(種実類)：ごま<br>は(わ) わかめ(海藻類)：昆布<br>や 野菜：もやし・こまつな・にんじん・ねぎ・しょうが<br>さ 魚：さば<br>し しいたけ(きのこ類)：えのきたけ<br>い いも類：じゃがいも |  | <b>「国際理解の献立(28日)」</b><br>静岡や山梨で作られた絹糸は、横浜赤レンガ倉庫に集められ、フランスのリヨン市に輸出されました。日本の絹糸は最高級ランクで取引され、一躍リヨンは、絹織物の産地として発展しました。1959年横浜市とリヨンは、感謝を込めて姉妹都市になりました。 |  |                                |  | <b>1 中2総合学習</b><br>横浜と関わりの深い献立について知る<br><b>行事食</b><br>麦ごはん<br>精白米 米粒麦<br>チンジャオロースー<br>豚肉 じゃがいも たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 でんぶん<br>中華スープ<br>鶏卵 豆腐 たまねぎ コーン にんじん こまつな でんぶん<br>牛乳 |  | <b>2</b><br>開港記念日   |  |  |  |   |  |   |  |
| <b>5</b>  |  | <b>6</b>  |  | <b>7</b>  |  | <b>8</b>   |  | <b>9</b>  |  |  |  |   |  |   |  |
| 南フランスの料理について知る  |  | 凍り豆腐の栄養を知る  |  | 伝統的な食品(だいず・ひじき・ごま)について知る  |  | ペイスターズカレーについて知る  |  | 季節の食品(トマト)を味わう  |  |  |  |   |  |   |  |
| ぶどうパン<br>ラウトウイユ<br>なす スッキーニ たまねぎ トマト缶 黄ピーマン セロリー にんにく<br>鮭のパン粉焼き<br>パン粉 オリーブ油<br>ハセリ パジル チーズ<br>牛乳  |  | 麦ごはん<br>精白米 米粒麦<br>凍り豆腐のそぼろ煮<br>凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ でんぶん 米油 砂糖<br>豚汁<br>豚肉 豆腐 こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ<br>牛乳                                       |  | わかめごはん<br>精白米 米粒麦 わかめ<br>沢煮椀<br>豚肉 にんじん みずな えのきたけ しょうが でんぶん<br>変わり五目豆<br>だいず 豚肉 じゃがいも にんじん ビーマン こんにやく 米油 砂糖<br>牛乳 |  | はいがごはん<br>はいが米<br>ペイスターズ青星カレー<br>豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 砂糖 クミン<br>牛乳  |  | チーズパン<br>キャベツ サラダ<br>キャベツ 砂糖<br>豚肉のトマト煮<br>豚肉 いんげん豆 たまねぎ トマト トマト缶 ビーマン にんにく オリーブ油<br>牛乳 |  | プルーンの甘煮<br>ドライプルーン<br>牛乳   |  |   |  |   |  |
| <b>12 中3総合学習</b>  |  | <b>13 小3社会生活学習</b>  |  | <b>14</b>   |  | <b>15</b>  |  | <b>16</b>   |  |  |  |   |  |   |  |
| 宮城県の郷土料理を味わう  |  | 唾液の分泌を促す料理の良さを知る  |  | ゼリーに使用されるアガーについて知る  |  | うまうま健康ビーマン炒めについて知る   |  | 菌に良い食べ物について知る   |  |  |  |   |  |   |  |
| えだまめごはん<br>はいが米 えだまめ<br>かつおのあんかけ<br>かつお 凍り豆腐 でんぶん 米油 しょうが 砂糖<br>牛乳  |  | おくずかけ<br>そうめん 油揚げ にんじん ごぼう ねぎ こまつな でんぶん<br>豚肉と割干し<br>だいこんの煮物<br>豚肉 割干しだいこん ちくわ にんじん つきこんにやく しょうが こまつな ごま 米油 砂糖<br>牛乳                            |  | すまし汁<br>豆腐 とうろ昆布 梅干し ねぎ<br>納豆<br>牛乳   |  | 黒パン<br>キャベツ きゅうり 砂糖<br>マカロニのクリーム煮<br>たまねぎ 鶏肉 マカロニ にんじん パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ<br>牛乳   |  | 野菜サラダ<br>キャベツ きゅうり 砂糖<br>オレンジゼリー<br>みかんジュース みかん缶 砂糖 寒天<br>牛乳                            |  | うまうま健康ビーマン炒め<br>豚肉 ビーマン 赤ビーマン しらたき ごま ごま油 砂糖<br>かきたま汁<br>鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ でんぶん<br>牛乳                   |  | はいがごはん<br>はいが米<br>じゃこのふりかけ<br>ちりめんじゃこ ごま<br>変わりきんぴら<br>豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう ビーマン つきこんにやく 米油 砂糖<br>牛乳                 |  | みそ汁<br>豆腐 わかめ えのきたけ たまねぎ みそ<br>牛乳   |  |
| <b>19</b>   |  | <b>20</b>   |  | <b>21 小4社会生活学習</b>  |  | <b>22</b>  |  | <b>23</b>   |  |  |  |   |  |   |  |
| 「まごはやさしい」食べ物を知る   |  | 食育の日  |  | 季節の食品(なす)を味わう   |  | とうがんの名前の由来について知る   |  | 季節の食品(じゃがいも)を味わう  |  |  |  |   |  |   |  |
| はいがごはん<br>はいが米<br>煮魚<br>さば しょうが 砂糖 ねぎ 梅干し<br>牛乳   |  | ごまじょうゆあえ<br>もやし こまつな ごま<br>呉汁<br>だいず(水煮) 油揚げ じゃがいも にんじん ねぎ えのきたけ みそ<br>牛乳   |  | 作業所のパン<br>コーンサラダ<br>キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖<br>なすのミートソースパグティ<br>パグティ 豚肉 だいず たまねぎ なす にんじん トマト缶 セロリー にんにく 米油<br>牛乳      |  | はいがごはん<br>はいが米<br>豚肉のごままぶし<br>豚肉 ごぼう にんじん こまつな しょうが つきこんにやく ごま 砂糖<br>牛乳  |  | とうがんのすまし汁<br>鶏肉 とうがん ねぎ にんじん しょうが<br>ペビーチーズ<br>牛乳                                       |  | はいがごはん<br>はいが米<br>ジャガマーポー<br>豚肉 だいず にんじん じゃがいも しょうが ビーマン 赤ビーマン にんにく たまねぎ 米油 砂糖 でんぶん みそ トウバンジャン<br>牛乳 |  | 卵とトマトのスープ<br>鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが でんぶん<br>ごはん<br>精白米<br>いわしのかば焼き<br>いわし でんぶん 米粉 米油 しょうが 砂糖<br>牛乳     |  | はま菜ちゃんの骨太炒めを知る<br>ごはん<br>精白米<br>はま菜ちゃんの骨太炒め<br>ひじき こまつな ねぎ ごま 米油 にんじん ちりめんじゃこ チーズ<br>みそ汁<br>油揚げ キャベツ えのきたけ みそ<br>牛乳 |  |
| <b>26</b>   |  | <b>27</b>   |  | <b>28</b>   |  | <b>29</b>  |  | <b>30</b>   |  |  |  |   |  |   |  |
| 季節の食品(アスパラガス)を味わう   |  | 和食に使われているだしについて知る   |  | 姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る  |  | 国際理解   |  | 梅干しの効能について知る  |  |  |  |   |  |   |  |
| はいがパン<br>アスパラガスのソテー<br>アスパラガス にんじん コーン 米油<br>カレービーンズシチュー<br>豚肉 だいず 小麦粉 じゃがいも チーズ たまねぎ にんじん 米油 にんにく マーガリン<br>牛乳  |  | はいがごはん<br>はいが米<br>肉じゃが<br>豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやんげん 米油 砂糖<br>即席漬<br>キャベツ きゅうり<br>すまし汁<br>豆腐 わかめ うずら卵 ねぎ<br>牛乳                               |  | ロールパン<br>ポテトリヨネーズ<br>ペーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ バター オリーブ油<br>カレイのグリル<br>カレイ 小麦粉 オリーブ油 レモン果汁 バター<br>牛乳               |  | レズ豆のスープ<br>レンズ豆 ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん セロリ オリーブ油<br>牛乳   |  | ごはん<br>精白米<br>だいずと鶏肉のうま煮<br>だいず(水煮) 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 にんじん たけのこ こんにやく ごぼう しょうが 砂糖<br>牛乳      |  | 梅肉あえ<br>きゅうり 梅干し<br>みそ汁<br>じゃがいも 油揚げ たまねぎ みそ<br>牛乳   |  | 麦ごはん<br>精白米 米粒麦<br>びびんバ(肉)<br>牛肉 米油<br>びびんバ(野菜)<br>もやし にんじん なら ごま ごま油 にんにく<br>わかめスープ<br>わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油<br>牛乳 |  |   |  |