



JINSHO × SCHOOL LUNCH

5/6/1 ~





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/1

おおざら



きゃべつと
こまつなのおひたし

カラスカレイ
こうみソース

ごはん

宮城県産
ひとめぼれ

はくさいの
とうにゅう
みそなべ

小カップ



カップ

しょくいくげっかん 6月食育月間

こんげつ にほんかくち きょうどりょうり
今月は日本各地の郷土料理

しるもの どうじょう
(汁物)がたくさん登場します。

きゅうしょく しょくぶんか まな
給食で食文化を学びましょう。

【6月食育月間 日本各地の食文化(汁物編)】

★食育の視点★

食文化：各地の郷土料理、食文化や食にかけられる
歴史や伝統を学び、尊重する心をもつ

6/10 (金) 新潟県
のっぺい汁
新潟県だけでなく群馬県、長野県、栃木県など日本各地で作られており、各地にゆかりのある郷土料理です。粟米、ごぼう、れんこん、こんにゃくなどの野菜が入ります。

6/27 (月) 京都府
京風みそ汁
京都に使われると豆腐「西京味噌」を使ったみそ汁です。色・香り・旨みなど味噌のみそ汁との違いを感じてほしいです。

6/3 (金) 長野県
西野汁
味噌汁に粟米を加えて煮しるみ、おろし菜のみそ汁です。粟米の旨みと味噌の旨みは相乗効果があるところからこの郷土料理が生まれた。粟米は以前からよく、おろし菜も昔から使われていたことが、おろし菜汁と関係しています。

6/22 (水) 沖縄県
ちぎくスープ
カップで割った汁が特徴としてスープで割って、沖縄ちぎくを入れたスープです。ちぎくのつるつる感とシロシロした食感がちぎりがけが特徴のスープを形成させて、ちぎりと食べることができると、夏の暑い中で体が暖かいと感じることもよく食べられます。

6/10 (金) 北海道
「粟汁」日本各地

6/24 (金) 北海道
道産子汁
北海道は、国産小麦でつくった小麦粉が豊富に、製菓も盛んです。道産子汁は、豚肉やじゃがいも、人参、玉ねぎ、コーン、バターなど、北海道で採れる食材がたくさん使われています。バターを少し入れると風味もよく、まろやかに仕上がります。

6/16 (木) 岩手県
ひつみ
岩手県産のお豆腐と味噌を使った味噌汁です。お豆腐は、「ずり味噌」が特徴です。お豆腐は、「ずり味噌」と味噌が絡んで「ひつみ」と呼ばれることから名付けられました。「ひつみ」は、味噌汁と「ひつみ」が絡んで、「ひつみ」とも呼ばれます。

6/18 (月) 東京都
赤だし
石巻市産の「赤味噌」が特徴です。赤味噌は、大豆を長時間煮たことで、味噌の色が赤くなります。赤だしは、味噌汁の味と色が赤くなります。お豆腐やわかろい、ちぎりとよく合います。

6/28 (水) 東京都
メダいのつみれ汁
東京都産のメダイを味噌汁で煮た「メダイ汁」のすりつぶした味噌汁です。お豆腐は、すりつぶした味噌汁と絡んで「つみれ汁」と呼ばれることから名付けられました。お豆腐は、すりつぶした味噌汁と絡んで「つみれ汁」とも呼ばれます。

※給食だより裏面より

JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/1



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点

心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

6/2

おおざら



たくあんサラダ
いかの
かりんとあげ

小カップ

わかめ
ごはん

よしのじる

秋田県産
あきたこまち

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

は えいせいしゅうかん
「**歯の衛生週間**」

ひごろ は よ た もの
日頃から歯に良い食べ物を
えら 選んで食べましょう。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/2



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

6/5

しょうカップ



1~2年 1尾
3年以上 2尾

まめあじの
からあげ

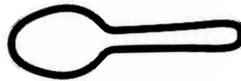
かんこくふう
たきこみごはん

千葉県産
ふさこがね

おおざら

はるさめ
スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

しゅん あじ
旬 「鯿」

まめ おお まえ
豆あじとは、大きくなる前の
こ
子どものあじのことです。
あじ なまえ
「鯿」はなぜ「あじ」という名前
が付いたのでしょか?



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/5



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/6

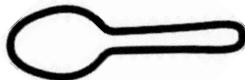


かわち
ばんかん

チンジャオ
ロースーどん

秋田県産
あきたこまち

おおざら



チンゲンサイの
ちゅうかふう
スープ

カップ

しょくいくげっかん
6月食育月間

やさい はな
「野菜の花クイズ」

これは何の野菜の花で
しょうか。ヒントは今日の給食
にも使われている野菜です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/6



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

6/7



スイカ

おおざら

チューリップの
からあげ

ちらしずし

岩手県産
ひとめぼれ

カップ

ほうれんそうの
おすいもの



しょくいくげっかん
6月食育月間

しゅん
「旬・すいか」

ぜんいんぶん
クラス全員分のすいかを

みくら おお かたち
見比べると、大きさや形がほぼ
おな きづ
同じことに気付きましたか?

なぜ、このような切り方をした





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

6/8

おおざら



あおなの
いそあえ
ふくさ
たまご

新潟県産
こしひかり

てっかみそ
ごはん

小カップ

あかだし

愛知県
郷土料理

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

ただ わん も かた
「正しいお椀の持ち方」

しょくじ たの
食事のマナーはみんなで楽しく、
きも しょくじ
気持ちよく食事をするための
やくそく ちゃわん わん
「お約束」です。茶碗やお椀の
ただ も かた み つ
正しい持ち方を身に付けましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/9

おおざら



アスパラと
わかめのあえもの

いわしの
かばやき

ごはん

茨城県産
コシヒカリ

のっぺい
じる

小カップ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

「6月11日 入梅」

入梅とは暦の上での梅雨の
始まりのことです。さて、今日の
給食に使われている魚、「イワシ」
は漢字でどのように書くでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/12

おおざら



きりぼし
だいこんのもの
さばのねぎ
みそやき

ごはん

茨城県産
こしひかり

小カップ

どさんこ
じる

北海道
郷土料理

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

どさんこじる
「道産子汁」

どさんこじる ぶたにく
道産子汁は、豚肉、じゃがいも、
たま
玉ねぎ、とうもろこし、バター、
さけ ほっかいどう めいさん
鮭 など北海道の名産が
たくさん入った汁物です。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/13



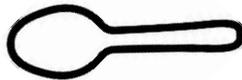
千葉県産
ふさががね

かんこくふう
のりサラダ
じゃがまる
くん

クツパ

- ・ごはん
- ・スープ

カップ



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

やさい はな
「野菜の花クイズ」

これは何の野菜の花で

しょうか。ヒントは今日の給食
にも使われている野菜です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/13



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

6/14



まほうの
シロップ

ルルとララの
サファイアゼリー

ぶたどん
・キャベツソテー

岩手県産
ひとめぼれ

じゃがもちいり
キムチスープ

おおざら

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

「ブックメニュー」

きょう じん だい じしやう としよかん
今日は深大寺小の図書館にある

「ルルとララのキラキラゼリー」
という本に出てくるデザートを
イメージして作りました。

「いただきます」をしたら、
まほうのシロップをゼリーに
かけて、ゆっくりと混ぜましょう。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/14



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
感謝の心もち
食べ物を大事にする

6/15

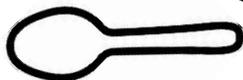
しょうカップ



コーン
サラダ

てづくり
ピロシキ

ぐだくさん
ポトフ



おおざら

てづく 「手作りピロシキ」

きょう 今日のピロシキは給食室で

きじ てづく 生地から手作りしたものです。

てづく 手作りするのは時間と手間が
じかん てま がかかります。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/15



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/16



れいとう
みかん

きゃべつと
ツナのサラダ

ポテト
たこあげ
ひとり2こ

カレー
うどん

カップ

おおざら



「今日の出汁」

今日の^{きょう}カレー^{うどん}にも、給^{きゅう}食^{しょくしつ}室^でで
天然^{てんねん}食^{しょくざい}材^{から}から取^とった出^{だし}汁^{つか}が使^{つか}われて
います。さて、今日^{きょう}の出^{だし}汁^{はい}に入^{はい}っている
ものは次^{つぎ}のう^ちちど^れれで^{しょう}か。

- ① 鮪 (まぐろ)
- ② 鰹 (かつお)
- ③ 鰯 (いわし)



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/16



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
感謝の心もち
食べ物を大事にする

6/20

しょうカップ

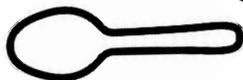


メロン

だいずと
ツナの
サラダ

ナン

レンズまめいり
キーマカレー



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

「キーマカレー・ナン」

きょう きゅうしょく まめ
今日の給食はレンズ豆が

はい
入ったキーマカレーです。

ナンをちぎり、カレーを付けて
食べましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/21

おおざら



じゃがいもの
そぼろに

小カップ

てづくり
こざかな
ふりかけ
ごはん

とうがん
じる

北海道産
ななつぼし



カップ

しょくいくげっかん
6月食育月間

とうがんじる
「冬瓜汁」

とうがんじる きふけん あいちけん
冬瓜汁は岐阜県や愛知県に

つた きょうどりょうり する なか
伝わる郷土料理です。汁の中に
とうがん やさい はい
冬瓜という野菜が入っています。
さて、冬瓜の旬はいつでしょうか。

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/21



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/22



ゆで
とうもろこし

トマト
タンタンメン

カップ

ハニー
サラダ

小カップ



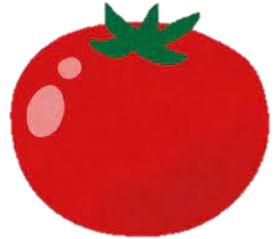
しょくいくげっかん
6月食育月間

しょくいく
「食育クイズ」

おな みせいぶん ふく
Q、トマトと同じうま味成分を含む

しょくざい
食材はどれでしょうか?

- ① ^{こぶ}昆布
- ② ^{ぶし}かつお節
- ③ ^ほ干しシイタケ



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/22



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/23

べにいも
ちんすこう

おおざら



ゴーヤ
チャンプルー

シシ
ジューシー

千葉県産
ふさががね

小カップ

もずく
スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

おきなわりょうり
「沖縄料理」

今日6月23日は「^{おきなわ いれい}沖縄慰霊の
^ひ日」です。それに合わせ今日は
^{あ きょう}沖縄県の料理にしました。
^{おきなわ けん りょうり}





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/26

おおざら



はるさめの
いためサラダ
アジフライ

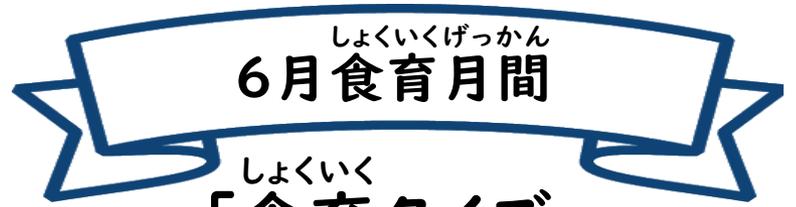
ごはん

佐賀県産
ひのひかり

小カップ

チンゲンサイ
の スープ

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

しょくいく
「食育クイズ」

きょう 今日(きょう)のサラダには、はるさめ(はるさめ)が入って
います。さて、はるさめ(はるさめ)は何(なに)からできて
いるでしょうか?

- ①お米(こめ) ②豆(まめ)や芋(いも)など ③小麦粉(こむぎこ)



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/26



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/27

ゆで
えだまめ

おおざら



じゃがいもの
うまに

やまさか
たっしやめし

秋田県産
あきたこまち

きょうふう
みそしる

小カップ



カップ

しょくいくげっかん
6月食育月間

いろいろ みそ
「色々な味噌」

きょう しる きょうと
今日のみそ汁には、京都

う じょうひん さいきょう
生まれの上品な「西京みそ」を

つか いろいろ
使いました。みそにも色々な

しゅるい
種類があります。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/27



とどけ!
ゆめワゴン



ちさんちしょう
地産地消

とち せいさん しょくざい
その土地で生産された食材を
とち た しょうひ
その土地で食べる(消費する)
ちさんちしょう い
ことを「地産地消」と言います。

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

6/28

おおざら



あげだし
豆腐の
やさいあん

ふかがわ
めし

千葉県産
ふさこがね

あしたばの
おすいもの

小カップ



カップ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/29

こくさん
国産
バレンシア
オレンジ



おおざら

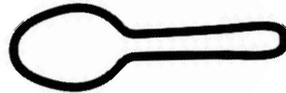
とうふ
ハンバーグ

カレー
ピラフ

だいずいり
トマトスープ

千葉県産
ふさがね

カップ



しょくいくげっかん
6月食育月間

だいず へんしん
「大豆の変身」

きょう 今日のハンバーグには豆腐、
トマトスープには大豆が入って
います。大豆は様々な加工品に
へんしん 変身することができます。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/6/29



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

6/30

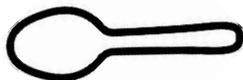
しょうカップ



ごしき
サラダ

ケロケロ
あげパン

ポーク
ビーンズ



おおざら

しょくいくげっかん
6月食育月間

「ケロケロあげパン」

今日のあげパンは梅雨をイメージして、うすみどり色いろにしました。さて、パンの周りまわについている粉こなは何からできているでしょうか。

- ①あしたば ②まっちゃ ③大豆だいず

