

平成23年6月分 予定献立表



旬の食材

高浜小学校

トマト

高浜幼稚園

日 曜	献立		赤色の仲間	緑色の仲間	黄色の仲間	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	主食	牛乳	血・肉・骨になる	からだの調子を整える	エネルギーとなる			
1 水	ごはん		いわしのうめに(1・2) きゅうりのこんぶあえ ぶたじる パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ いわし こんぶ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ ごぼう しょうが きゅうり	ごはん ジャがいも パインゼリー	646	28.3
2 木	ごはん		ちくぜんに にぎすのはるまき ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく にぎすのはるまき かつおぶし	こんにゃく ごぼう もやし れんこん たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう	ごはん さとう あぶら	590	22.2
3 金	ごはん		あいちけんのぶたしゅうまい(2) かにかつくだに きりぼしだいこんのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ しらすばし かつおぶし こんぶ しゅうまい	きりぼしだいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん さとう ごま	671	34.4
6 月	ごはん		ちくわのカレーあげ(1・2) えだまめサラダ かみなりじる たくじょうマヨドレ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ えだまめ きゅうり	ごはん ごまあぶら こむぎこ あぶら マヨドレ	627	26.5
7 火	ソフト めん		ミートソース オムレツ オレンジ(1/6)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく オムレツ	にんじん たまねぎ トマト パセリ オレンジ	ソフトめん ジャがいも ハ ヤシルウ さとう	726	29.6
8 水	ごはん		ぶたにくとこんにゃくのしょうがいため とうがんとなすのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ わかめ みそ ぶたにく	にんじん とうがん なす ねぎ こんにゃく たけのこ しょうが	ごはん さとう ごまあぶら	584	28.6
9 木	むぎ ごはん		カラフルすぶた あおなのかおりいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	627	23.5
10 金	ごはん		いかフライのれもんになつやさいのげんきじる グレープフルーツ(1/8)	ぎゅうにゅう げんきボール たまご いか	にら トマト エリンギ レモン グレープフルーツ	ごはん ジャがいも かたくりこ パンこ こむぎこ さとう あぶら	651	25.8
13 月	ごはん		しんじゃがのそぼろに たこのからあげ だいこんとアスパラのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たこ	にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん コーン アスパラ	ごはん ジャがいも さとう あぶら あおじそドレッシング かたくりこ	663	28.2
14 火	こがた ロール		なつやさいのミートスパゲティ アンサンブルエッグ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン アンサンブルエッグ	たまねぎ ブロッコリー にんにく なす トマ ト	パン スパゲティ オリーブあぶら ピーチゼリー	621	23.8
15 水	ごはん		ちゃんこに ひじきのいために キウイフルーツ(1/4)	ぎゅうにゅう いかだんご ベーコン とうふ こんぶ ちくわ ひじき あぶらあげ まぐろのあぶらづけ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう しょうが コーン グリーンピース キウイフルーツ	ごはん マロニー さとう ごまあぶら	644	25.2
16 木	はつが げんまい ごはん		あじのからあげ(1・2) ゴーヤチャンプルー れいとうマンゴー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あじ	にんじん ゴーヤ キャベツ マンゴー	はつがげんまいごはん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	640	29.9
17 金	とりめし		【箸で食べる学校 給食の日】 あいちのハンバーグ なまゆばのすましじる あつみのメロン へきなんのミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あいちのハンバーグ ゆば	にんじん しょうが みつば えだまめ しいたけ ミニトマト メロン	ごはん さとう あぶら	732	30.4
21 火	こめこ パン		ウインナーいりミネストローネ パンプキンハートコロケ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ さくらんぼ	パン ジャがいも パンプキンコロケ あぶら	723	29.1
22 水	ごはん		ビビンバのぐ しるごまつくね(2) わかめスープ ミニアセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ しるごまつくね	チンゲンサイ もやし しいたけ にんにく しょうが にんじん ねぎ えのきたけ コーン	ごはん さとう ごま ごまあぶら ミアセロラゼリー	656	28.5
23 木	ごはん		ヘルシーバーグのあおじそソースかけ しらすばしりかきたまじる オレンジ(1/6)	ぎゅうにゅう たまご しらすばし ヘルシーバーグ	にんじん チンゲンサイ しいたけ あおじそ オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	640	28.5
24 金	ごはん		かいぐんカレー ひとくちカツ ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひとくちかつ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ もも みかん ナタデココ パイン キウイフルーツ	ごはん こむぎこ パンこ ジャがいも さとう オリーブあぶら アセロラゼリー	786	25.7
27 月	ごはん		さつまじる きりぼしだいこんのうまに なっとう(あいちけんさんのだいずしょう)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ベーコン あぶらあげ なっとう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん さつまいも さとう	629	26.0
28 火	ラーメン		ごもくラーメンスープ とりにくのレモンに(2) とろとろいちごヨーグルト	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ヨーグルト	にんじん キャベツ レモン もやし ねぎ メンマ エリンギ コーン しょうが	ラーメン ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	707	31.9
29 水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ けんちんじる たくじょうマヨドレ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	ごはん さといも ごまあぶら さとう オリーブあぶら マヨドレ	653	24.0
30 木	むぎ ごはん		マーボーなす れんこんサンドフライ ボイルキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ れんこんサンドフライ	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	619	23.2

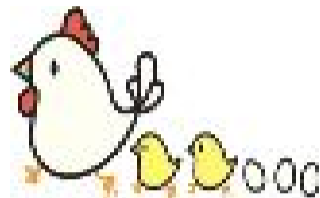
【今月のめあて】
身の回りをきれいに
して食事をしよう

太字は、旬の食材です。
旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

給食回数 21回
年小は、6月1日
(水)

6月は、国の食育基本計画に定められた「食育月間」です。高浜市では、6月17日(金)を「愛知を食べる学校給食の日」として、全幼稚園と小・中学校で、鶏めしを出します。鶏めしは、高浜市の郷土料理の一つです。高浜小学校と港小学校の給食室では、鶏めしの他に、愛知のハンバーグと生ゆばのすまし汁、碧南市のミニトマト、渥美半島のメロン、牛乳を用意します。愛知県産の食材をたくさん使った給食です。楽しみにしててください。

高浜市の養鶏についての詳しいお話を紹介します。



2年前の夏休みに、農村生活アドバイザーさんから、高浜市の郷土料理である鶏めしの作り方を学びました。吉浜の養鶏組合の鶏の専門家の方から伺った、高浜の養鶏についての詳しいお話を載せます。

養鶏の歴史

- 高浜の養鶏の歴史は100年くらいになります。日露戦争に従軍し負傷をし、故郷へ戻って来れた加藤弥七さんが、ひよこをふ化させる技術を習得し、高浜の養鶏業の基礎を作りました。
- 高浜市が養鶏のさかんな街になったのは、高浜港という漁港が近くにあるため、エサを運ぶのに都合がよかったからです。今から40年くらい昔(昭和55年~56年がピーク)は、養鶏場が300戸くらいあり50万~60万羽いました。現在は20戸です。

養鶏の方法

- 鶏のエサは、60%がとうもろこしです。他に魚粉やカキの殻、牧草などがエサになります。高浜市の鶏は天然のエサを与えています。エサによって卵の殻の色が違ってきます。
- 高浜市の養鶏場で飼育されている鶏は、メスだけを飼っています。
- 鶏には八エがよってくるので、2週間に一度、フンの掃除をすることによって八エの数を減らしています。ほとんど薬は使いません。
- 鶏は120日目から15ヶ月まで、1年間に320個くらい卵を産みます。
- 鶏は廃鶏にしたときに、ツメ以外は全て再利用できます。鶏のフンも畑の肥料にすることができます。
- 鶏は放し飼いにするとサルモネラ菌に侵される危険性があるので、高浜市では鶏小屋(ゲージ)の中で飼育しています。
- 鶏の体温は、39~49です。体温が高くなってくると、羽を広げて苦しそうに呼吸を始めます。鶏は汗をかきません。ゲージの室温を下げるために、冷たい風を送る工夫をしています。
- 鶏は、卵を産むまでに、病気にかからないようにワクチンを7回うちます。これによって健康な卵を産んでくれます。
- 鶏の生まれてくるメスとオスの率は50対50です。これを鑑別する(見分ける)技術は、日本と韓国が優れています。

卵について

- 鶏の卵は命の誕生なので、凄いことです。産卵した卵は、3週間温めるとひよこが誕生します。
- 鶏の卵を頂くときは、五感を使って食べましょう。新鮮な卵は、割ってみると、白身がプリッとしっかりしているので、白身の座布団の上に、黄身が乗っている感じになります。古い卵は、黄身がつぶれてしまい、臭いにおいがします。

鶏めし(3合分...6人分)

- 【材料】
- 米・・・3合
 - 水・・・650cc(米3合の)
 - 鶏肉・・・180g
 - にんじん・・・200g
 - 油揚げ・・・1.5枚
 - 鶏脂・・・適量
 - たまりしょうゆ・・・大さじ2
 - 砂糖・・・大さじ3
 - みりん・・・大さじ1
 - 酒・・・大さじ

- 【作り方】
- 米をとき、分量の水を加えて普通にごはんを炊きます。
- にんじん・油揚げは小さい短冊に切り、鶏肉は小口切りにする。鶏脂で鶏肉を炒め、表面が白く変わってきたら、にんじん・油揚げみりん・酒を入れます。次に砂糖・しょうゆを入れて煮ます。米が炊けたら、の具と汁を半分入れてふたをしてもう一度炊きます(二度炊き)。すぐにスイッチが切れるのでそのまま20分します。
- の残りの半分を入れ、よく混ぜて出来上がりです。
- ぜひご家庭でも、高浜市の郷土料理にチャレンジしてみてください!!

