

# ワンダーランド給食だより 2026年6月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちよつしを ととのえるもと	
1日 (月)	ごはん とりじゃが にんじんドレッシングのサラダ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、だいこん、あおな ほうじちゃ	人参は甘みがあり 骨や皮膚を丈夫に してくれる βカロテンなどを含み 成長を支えてくれます。
2日 (火)	ごはん ぶたにくとキャベツのしおこんぶいため ひじきのちゅうかあえ おすいもの おちゃ	ごはん ごま	ぶたにく、しおこんぶ ひじき あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ にんじん、かいわれだいこん はくさい、ねぎ ほうじちゃ	昆布はミネラルや 食物繊維が豊富で 体の調子を整えて くれます。
3日 (水)	ごはん しろみぎかなのチーズやき スパゲティごまドレッシングサラダ みそしる おちゃ	ごはん スパゲティ、ごま	ホキ、チーズ わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ えのきたけ ほうじちゃ	白身魚にはチーズをかけて 焼いています。 白身魚は淡泊な味なので チーズの塩味がポイントに なっていますよ。
4日 (木)	ごはん マーボー豆腐 もやしゆかりあえ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、ワントンのかわ	ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、にんじん、しそ はくさい、あおな ほうじちゃ	ゆかり和えのしそは 大葉とも呼ばれています。 愛知県でも多く収穫される 野菜の一つです。
5日 (金)	ごはん ぶたにくとキャベツのちゅうかいため ごぼうサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、あかピーマン ごぼう、にんじん、きゅうり ブロッコリー、にんじん、だいこん ほうじちゃ	豚肉とキャベツの中華炒め に入っている赤ピーマンは パプリカとも呼ばれています。 ピーマンに比べて苦みが少なく 食べやすいですよ。
8日 (月)	ごはん とりにくのトマトに はくさいサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん じゃがいも	とりにく	たまねぎ、トマト はくさい、にんじん、とうみょう たまねぎ、ぶなしめじ、あおな ほうじちゃ	白菜サラダに入っている 豆苗はさやえんどうと 同じ仲間の植物です。 収穫する時期によって 呼び方が変わります。
9日 (火)	ごはん ぶたにくのブルコギふういため こうやどうふのたまごとし みそしる おちゃ	ごはん ごま	ぶたにく たまご、こうやどうふ	もやし、にんじん、たまねぎ、ニラ しいたけ、にんじん ねぎ、だいこん ほうじちゃ	豚肉を甘辛く炒めた ブルコギ風炒めは 日本のお隣の国 韓国の料理です。
10日 (水)	ごはん とりのごまやき ジャーマンポテト わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん ごま じゃがいも	とりにく	たまねぎ たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ほうじちゃ	ジャーマンポテトのジャーマン とはドイツのことです。 ドイツではじゃが芋が よく食べられています。 じゃが芋はビタミンCが 豊富です。
11日 (木)	みそにこみうどん さつまいものだいがくちもふう はくさいのびたし おちゃ	うどん さつまいも、ごま	とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ はくさい ほうじちゃ	味噌煮込みうどんには 岡崎市特産の八丁味噌を 使用しています。
12日 (金)	ごはん サワラのすじょうゆやき もやしときゅうりのちゅうかサラダ おすいもの おちゃ	ごはん ごま	サワラ わかめ	もやし、にんじん、きゅうり にんじん、だいこん ほうじちゃ	サワラはDHAやEPAを 含んでいます。 酢醤油で漬込んで 香ばしく焼き上げています。
15日 (月)	ごはん チャプチェ フレンチサラダ おすいもの おちゃ	ごはん しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ キャベツ、にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、ねぎ ほうじちゃ	白滝は食物繊維が豊富なので お腹の調子を整えるのに 役立ってくれます。 つるつとした食感が 人気のメニューです。
16日 (火)	ミルクロールパン チキンチャップ ツナあえ わふうコンソメスープ おちゃ	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ、トマト もやし、にんじん たまねぎ、あおな ほうじちゃ	鶏肉をトマトベースの ソースで炒めた チキンチャップです。 パンと一緒に食べてみてね☆
17日 (水)	なめし ちくさやき わかめのすのもの みそしる おちゃ	ごはん ふ	たまご、とりにく、とうふ わかめ	だいこんのは たまねぎ、にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、きゅうり もやし、ごぼう ほうじちゃ	「干草」はいろいろな具材と いう意味です。 卵に野菜や肉など たくさん具材を入れて 焼いた料理です。
18日 (木)	ごはん ぶたにくとだいこんのもの はくさいコールスローサラダ おすいもの おちゃ	ごはん	ぶたにく	だいこん、にんじん、しいたけ はくさい、にんじん ねぎ ほうじちゃ	豚肉は体づくりに欠かせない たんぱく質を豊富に含む 食材です。 また、ビタミンB1も含み 元気に体を動かすために 大切な栄養素が つまっています！
19日 (金)	ごはん チキンなんばん キャベツのしおこうじドレッシングサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん マヨネーズ	とりにく、たまご	たまねぎ、レモンかじゅう キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、えのきたけ、ブロッコリー ほうじちゃ	新玉ねぎを使って チキン南蛮のタルタル ソースを作りました。 みんなが大好きな鶏の唐揚げに 甘辛い南蛮ソースと タルタルソースをかけて 食べてみて下さい。

22日 (月)	ごはん	ごはん				6月は梅が旬を迎える季節です。はじめとした時期ですが、梅のさっぱりした味で気分もすっきりさせてくれます。
	シャージャン豆腐		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん		
	はくさいのうめあえ			はくさい、きゅうり、うめ		
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ	ねぎ		
23日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ		味噌汁に入っている油揚げは大豆から作られたんばく質やカルシウムが豊富で体や骨を丈夫にします。味噌も同じ大豆から作られている仲間なので、味噌汁の具材としてとても相性がよいのですよ。
	ごはん	ごはん				
	あかうおのにつけ		あかうお			
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ		
24日 (水)	みそしる	さといも	あぶらあげ	はくさい		名古屋が発祥と言われているあんかけスパゲティ。あんかけと一緒にすると食べてみてね。
	おちゃ			ほうじちゃ		
	あんかけスパゲティ	スパゲティ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト		
	やきポテト	じゃがいも				
25日 (木)	バリバリサラダ	ぎょうざのかわ		キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう		南瓜にはビタミンA・E・Cなどが含まれており、特にビタミンが多いことから「緑黄色野菜の王様」と呼ばれることもあります。
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ごはん	ごはん				
	かぼちゃいりスクエアバーグ〜てりやきソース	パンこ	とりにく、とりレバー、とうふ	たまねぎ、かぼちゃ		
26日 (金)	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん		ブロッコリーはビタミンCが豊富で風邪に負けない体を作ります。おなかの調子を整える食物繊維や、体を作る素になるたんばく質も入った元気いっぱい野菜です。
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー		
	おちゃ			ほうじちゃ		
	ごはん	ごはん				
29日 (月)	とりにくとブロッコリーのいたためもの		とりにく	にんじん、キャベツ、ブロッコリー		ブロッコリーにはおからも入っています。おからは大豆から豆腐を絞った後に蒸したのですが、たんばく質が豊富です。
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり		
	おすいもの		とうふ	なめこ、あおな		
	おちゃ			ほうじちゃ		
30日 (火)	ピンパンドン	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん		6月のお誕生日会は白身魚の胡麻フライでお祝いです☆デザートにはオレンジを用意しました♪
	キャベツとわかめのナムル		わかめ	キャベツ		
	ちゅうかスープ	ごま	とうふ	だいこん、ねぎ		
	おちゃ			ほうじちゃ		
★	ごはん	ごはん				
	しるみさかなのごまフライ	こむぎこ、ごま、パンこ	ホキ			
	もやしとあおなのおかあえ		かつおぶし	もやし、あおな		
	やさいスープ			キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー		
★	オレンジ			オレンジ		
	おちゃ			ほうじちゃ		

\*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。  
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『玉ねぎ』です！

\*\*\*\*\*

玉ねぎは通年手に入ることができます。皮が乾燥して黄色い「黄玉ねぎ」が一般的です。3月～6月にかけて、皮を乾燥させずに出荷された「白玉ねぎ」は、新玉ねぎと呼ばれ、特にみずみずしいのが特徴です。

玉ねぎの栄養は以下の通りです。

- ①食物繊維  
腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。
- ②ビタミン  
特にビタミンB6、葉酸、ビタミンCが多く含まれ代謝や免疫機能の維持に効果が期待できます。



〈美味しい玉ねぎの選び方〉

- ①しっかりと締まっていてずっしりと重みがあるもの。
- ②皮が乾燥してツヤのあるもの。
- ③表面の皮が薄いもの（新玉ねぎの場合）。

〈玉ねぎの保存方法〉

- ①常温で風通しの用場所に吊るすか、冷蔵保存するのが良いでしょう。
- ②新玉ねぎは日持ちがしにくいので、購入後は早めに使い切る。使い切れない場合は、スライスし冷凍保存することで調理する際の時間短縮にもつながります。

給食では、畑で収穫してきた玉ねぎを、**6月19日(金)のタルタルソースに入れて、チキン南蛮として提供します♪**

## ～6月は食育月間～

平成17年に「食育基本法」が施行され「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、何気なく日々の声がけも大切な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること食事の前は手洗いをするなど



## 食中毒予防と体調管理



6月といえば、梅雨の時期ですね。はじめとした日が続く、食欲も落ちやすく、食中毒リスクも高まる季節です。湿度が多い日は、体が重だるく感じやすいもの。梅雨になると食欲がわかないという子も多いのではないのでしょうか。梅雨に食欲不振になるのは蒸し暑さが関係しています。グッと暑くなるこの時期は、エアコンを使ったり、冷たい食べものや飲み物をついつい取りすぎてしまいがちですが、お腹が冷えてしまい消化不良や食欲の低下につながります。そんなときこそ「梅干し」や「酢の物」でスッキリメニューに！給食室では、梅を使った梅和えや酢の物をメニューに取り入れて完食できるよう工夫をしています。もりもり食べて、元気に夏を迎えましょう♪

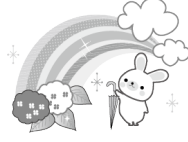
給食室では食中毒予防として、食品の取り扱いには特に気を使い果物を除く食材は、すべて加熱したものを提供しています。ご家庭でも食べる前には必ず手を洗い、しっかりと加熱してすみやかに食べるよう心がけましょう。

〈ご家庭でもできる食中毒予防のポイント〉

- ・野菜は流水でしっかり洗う。
- ・生肉と生魚は他の食材に触れないようにする。
- ・まな板は生野菜や生肉、生魚に使うものなど使い分ける。
- ・冷凍食品は常温での解凍を避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍し早めに消費する。
- ・食材はしっかりと火を通し、生焼けなどに注意する。



今月の給食はいかがでしたか。  
ご意見・ご質問等ございましたら、  
下記までご連絡ください！  
kyusyoku@megumi.cc



表示	特定原材料				その他	
	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニ含む)	くだもの	豚肉
2日(火)						豚肉とキャベツの塩昆布炒め
3日(水)		白身魚のチーズ焼き	スパゲティ胡麻ドレッシングサラダ			
4日(木)			中華スープ			麻婆豆腐
5日(金)						豚肉とキャベツの中華炒め
9日(火)	高野豆腐の玉子とじ		味噌汁			豚肉のブルコギ風炒め
11日(木)			味噌煮込みうどん			
15日(月)						チャプチェ
16日(火)		ミルクロールパン	ミルクロールパン			
17日(水)	千草焼き		味噌汁			
18日(木)						豚肉と大根の煮物
19日(金)	チキン南蛮				チキン南蛮	
22日(月)						家常豆腐
24日(水)			あんかけスパゲッティ バリバリサラダ		バリバリサラダ	
25日(木)			南瓜入りスクエアバーグ ～照焼きソース～			
30日(火)			白身魚の胡麻フライ		オレンジ	



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・  
 ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。  
 ※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。  
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。

☆卵の補足

- 9日(火) : 高野豆腐の煮物を提供します。
- 17日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 19日(金) : タルトソース抜きのチキン南蛮を提供します。

☆乳成分の補足

- 3日(水) : チーズ抜きの白身魚のソテーを提供します。
- 16日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

- 3日(水) : スパゲティ抜きの野菜サラダを提供します。
- 4日(木) : ワンタンの皮抜きの中華スープを提供します。
- 9日(火) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 11日(木) : 米粉の麺の味噌煮込みうどんを提供します。
- 16日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 17日(水) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 24日(水) : 米粉の麺のあんかけスパゲティを提供します。
- 25日(木) : 餃子の皮抜きのサラダを提供します。
- 30日(火) : パン粉抜きの南瓜入りスクエアバーグ～照り焼きソース～を提供します。
- 30日(火) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚の胡麻フライを提供します。

☆くだもの補足

- 19日(金) : レモン果汁抜きのタルタルソースを提供します。
- 24日(水) : レモン果汁抜きのバリバリサラダを提供します。
- 30日(火) : オレンジの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 2日(火) : 鶏肉とキャベツの塩昆布炒めを提供します。
- 4日(木) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
- 5日(金) : 鶏肉とキャベツの中華炒めを提供します。
- 9日(火) : 鶏肉のブルコギ風炒めを提供します。
- 15日(月) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 18日(木) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
- 22日(月) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。

☆甲殻類の補足

除去対応はありません。





# 給食室おすすめレシピ



## 赤魚の煮付け

☆6月23日(火)提供☆



### 材料 (大人2人・子ども2人)

赤魚	180g	
濃口しょうゆ	12.9g	小さじ2強
中ざらめ糖	4.0g	小さじ1と1/2
三温糖	2.4g	小さじ1弱
酒	1.2g	小さじ1/3
みりん	0.5g	少々
おろし生姜	1.8g	小さじ1/3
だし	72g	

### 作り方

1. 下準備  
赤魚は水気をよく切っておく。
2. 煮る  
鍋にだしを入れ、中ざらめ糖・三温糖を加えて火にかけよく溶かす。  
溶けたら酒・みりん・濃口しょうゆを加え  
煮汁が沸いたら赤魚を入れ、おろし生姜を加える。  
落とし蓋をして中火で煮る。
3. 仕上げ  
煮汁が少なくなり、赤魚に照りが出たら完成☆

### ～美味しく作るポイント～

生姜には風味付けと魚の臭み消しの役割があります。  
落とし蓋をすることで味が均一に染み込みます。  
煮詰めすぎると身が固くなってしまいますので、煮汁を絡めながら煮てくださいね。

## もやしと胡瓜の中華サラダ

☆6月12日(金)提供☆

### 材料 (大人2人・子ども2人)

もやし	228g	
にんじん	54g	
胡瓜	60g	
薄口しょうゆ	12.9g	小さじ2強
三温糖	7.7g	大さじ1弱
いりごま	3.3g	大さじ1/2強
ごま油	3.3g	小さじ1弱

### 作り方

1. 下準備  
もやしは洗っておく。人参と胡瓜は細切りにする。
2. 下茹で  
鍋に湯を沸かし、人参・もやしの順で茹でる。  
ザルに上げ流水で冷まし水気を切っておく。
3. 味付け  
調味料を合わせドレッシングを作る。  
水気を切った野菜と胡瓜を合わせる。  
ドレッシングで和え、いりごまをふって完成☆



### ～美味しく作るポイント～

野菜の水気をしっかりと切ることで、味がぼやけずに仕上がります。  
ごま油の風味といりごまの香ばしさが食欲をそそります。  
暑くなってくると、胡瓜をはじめとする夏野菜が美味しくなってきます。  
シンプルな味付けで子供にも食べやすい中華サラダで  
野菜ももりもり食べてみてくださいね♪

