

令和5年度
6月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
1 木	ごはん キムムッチ		魚と野菜の甘酢あん バンバンジーサラダ	七分づき米、 でん粉、 じゃがいも、 油、ごま	牛乳、のり、 モウカザメ、 とり肉	ニンニク、しょうが、玉ねぎ、 赤ピーマン、ピーマン、 竹ノコ、もやし、 きゅうり、長ねぎ、 にんじん	キムムッチは韓国風 ののりのふりかけで す。ごま油でのりを炒 めて作ります。
2 金	きんぴらごはん		きびなごのから揚げ 大根のみそ汁 かみかみあえ	七分づき米、 ごま、でん粉、 油、 こんにゃく	ぶた肉、牛乳、 きびなご、 わかめ、 厚揚げ、みそ、 するめいか	しょうが、ゴボウ、 にんじん、大根、 長ねぎ、小松菜、 きゅうり、もやし	6月4日虫歯予防デー よく噛んで食べるメ ニューにしました。
5 月	ごはん		鮭の塩こうじ焼き 呉汁 果物 きゃべつの昆布漬け	七分づき米、 こんにゃく	牛乳、さけ、 大豆、豆腐、 みそ、塩昆布	ゴボウ、にんじん、 大根、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 バレンシアオレンジ	麹(こうじ)は、日本の調味 料には欠かせないもので す。たくさんの消化酵素が 含まれていてうま味をアッ プさせる効果があります。
6 火	手作り メロンパン		豆チャウダー アーモンドサラダ 果物	パン、コンスターチ、 ホットケーキ用粉、 グラニュー糖、 じゃがいも、 バター、アーモンド	いんげん豆、 生クリーム、牛乳、 豆乳、レーズ豆、 ベーコン、ひよこ豆、 卵、調理用牛乳	メロン、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、グ リンピース、きゅう り、	旬の果物メロンを給 食室で果汁にして生 地を作る手作りのメロ ンパンです。
7 水	中華菜飯		豚レバーのごまがらめ わかめスープ 果物	七分づき米、 でん粉、油、 ごま	ぶた肉、牛乳、 豚レバー、 とり肉、 わかめ、豆腐	ニンニク、しょうが、 にんじん、タケノコ、 小松菜、長ねぎ、 エノキ、チンゲン菜、 みかん	レバーは貧血を予防す る鉄分のほかに、免疫 力を高めてくれるビタミ ンAが豊富に含まれてい ます。
8 木	カラフルピラフ		タンドリーチキン ジュリエンスープ 果物	七分づき米、 バター、 じゃがいも	ウィンナー、 牛乳、とり肉、 ヨーグルト、 ベーコン	ニンニク、赤ピーマ ン、玉ねぎ、枝豆、 コーン、しょうが、 キャベツ、にんじん、 セロリ、小松菜、甘夏	タンドリーチキンはインド 料理です。つぼ型のか まど(タンドリー)で焼い て作るためその名前に なったそうです。
9 金	梅ごはん		厚揚げの甘辛煮 ごまあえ 果物	七分づき米、 ごま	牛乳、ぶた肉、 厚揚げ、 うずら卵	梅干し、にんじん、 タケノコ、シイタケ、 チンゲン菜、小松菜、 もやし、冷凍パイン	6月11日 入梅 梅干はのどの渇きや 息切れを防ぎます。
12 月	かやくごはん		きすの天ぷら 豚汁 茎わかめあえ	七分づき米、 こんにゃく、 ごま、小麦粉、 油、 じゃがいも	油揚げ、牛乳、 きす、ぶた肉、 みそ、 茎わかめ	しょうが、にんじ ん、ゴボウ、大根、 長ねぎ、もやし、 きゅうり	きすは岸によくいて、「岸 子(キシコ)」と呼ばれて いたのが、訛ってきすと いう名前になったそうで す。
13 火	メキシカンライス		魚のごまマヨネーズ焼き コーンクリームスープ ガーリックポテト	七分づき米、 ごま、バター、 じゃがいも	ウィンナー、金時豆、 牛乳、生クリーム、 いんげん豆、枝、 枝豆、大豆、豆乳、 調理用牛乳	ニンニク、しょうが、 玉ねぎ、マッシュ ルーム、枝豆、コー ン、にんじん	メキシカンライスはトマト味のピ ラフで、メキシコでは主食で あるトルティーヤの付け合わ せなどで食べられています。
14 水	麻婆豆腐丼		小さいわしのから揚げ きくらげの中華あえ	七分づき米、 でん粉、油	豆腐、ぶた肉、 大豆、みそ、 牛乳、 こいわし	しょうが、ニンニク、 長ねぎ、シイタケ、 タケノコ、キクラゲ、 キャベツ、もやし、 コーン、玉ねぎ	今月の果物 5日 バレンシアオレンジ、6 日 美生柑、7日 冷凍みか ん、8日 甘夏、9日 冷凍 パイン、15日 プラム、21日 バレンシアオレンジ、22日メ ロン、26日 さくらんぼ、29 日 冷凍みかん、30日すい かの使用を予定していま す。
15 木	冷やしうどん		竹輪の磯辺揚げ 大根とホタテあえ 果物	うどん、ごま、 砂糖、小麦粉、 油	とり肉、 油揚げ、牛乳、 竹輪、のり、 ホタテ	シイタケ、長ねぎ、 きゅうり、大根、 玉ねぎ、プラム	
16 金	ごはん		飛び魚のさんが焼き 旬野菜のみそ汁 おかひじきあえ	七分づき米、 じゃがいも、 ごま	牛乳、とり肉、 トビウオ、 豆腐、のり、 油揚げ、みそ	しょうが、長ねぎ、 ナス、小松菜、 スナックえんどう、 おかひじき、もやし、 ほうれん草	飛び魚は、6月～9月にか けて旬を迎える魚で、海 面の上を数百メートルも ジャンプします。さっぱりとし た味わいの魚です。

※献立の後半はうら面に続きます。
※6月12日(月)は給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高
の確認をお願いいたします。



【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	624
たんぱく質(g)	21.1～32.5	26.4
脂質(g)	14.4～21.7	20.5