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 熱や力のもとになる	おもな材料 からだをつくる	おもな材料 からだの調子をととのえる	こんだてメモ
19 月		振替休業日					
20 火	スパゲティ ミートソース		マセドアンサラダ パインケーキ	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖, バター, じゃがいも,	ぶた肉, 牛乳, ハム, 脱脂粉乳, 卵	にんじん, 玉ねぎ, ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, ｾﾛﾘ, ﾋﾟｰﾏﾝ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ﾄﾏﾄ, きゅうり, ｺｰﾝ, ﾊﾟｲﾝ	マセドアンはフランス語で「さいの目切り」という意味です。
21 水	じゃこごはん		チキンチキンごぼう タイピーエン 果物	七分づき米, ごま, でん粉, 油, 春雨	ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ, 牛乳, とり肉, ぶた肉, うずら卵, 豆腐	ゴボウ, にんじん, 長ねぎ, ニラ, もやし, キャベツ, シイタケ, 枝豆, バレンシアオレンジ	チキンチキンごぼうは、山口県で給食から生まれたメニューです。
22 木	カレーライス		シーフードサラダ 果物	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いんげん豆, 牛乳, えび, いか	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, メロン	メロンは5月から7月に旬を迎えます。カリウムが多く含まれ、体の外に余計な塩分を出してくれるはたらきがあります。
23 金	こぎつねごはん		飛竜頭 沢煮椀 しらすあえ	七分づき米, ごま, でん粉, 油, じゃがいも	油揚げ, 牛乳, 豆腐, えび, とり肉, ぶた肉, 豆腐, しらす	枝豆, ショウガ, エノキ, にんじん, タケノコ, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	こぎつねごはんは、小さく切った油揚げを甘辛く煮て酢飯に合わせた混ぜごはんです。
26 月	しぐれごはん		厚焼き卵 あさりのみそ汁 五色あえ　果物	七分づき米, しらたき, じゃがいも	ぶた肉, 牛乳, 液卵, あさり, 豆腐, 油揚げ, みそ	ショウガ,　ゴボウ, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, もやし, コーン, さくらんぼ	しょうがを加えて煮た佃煮をしぐれ煮と呼びます。給食では豚肉をしょうがと一緒に煮たものをごはんに混ぜてしぐれごはんにします。
27 火	ジャージャー麺		こんにゃくの中華あえ ポテトチーズ蒸しパン	中華めん, ごま, でん粉, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 無塩ﾊﾞﾀｰ, ﾊﾁﾐﾂ	ぶた肉, みそ, 牛乳, ツナ, 卵, チーズ, 調理用牛乳	もやし, きゅうり, ショウガ, ニンニク, にんじん, シイタケ,　玉ねぎ, 長ねぎ, タケノコ, キャベツ	ジャージャー麺の「ジャージャー」は豚ひき肉と細かく切った野菜で作った肉みそのことをいいます。
28 水	枝豆ピラフ	飲む ﾖｰｸﾞﾙﾄ	照焼きいかバーグ ミネストローネ にんじんドレッシングサラダ	七分づき米, ﾊﾞﾀｰ, でん粉, ﾊﾟﾝ粉, じゃがいも	とり肉, ヨーグルト, いか, 卵, ベーコン	玉ねぎ, 枝豆, ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾄﾏﾄ, きゅうり, コーン, 赤ピーマン, にんじん	にんじんをすりおろしてﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞを作ります。にんじんに含まれているβカロテンは皮膚や粘膜を強くしてくれるはたらきがあります。
29 木	キムチ チャーハン		イナダの黒酢だれ ビーフンスープ 果物	七分づき米, ごま, でん粉, 油, ビーフン	ぶた肉, 牛乳, イナダ, とり肉, 豆腐	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, 白菜キムチ, 白菜, にんじん, キクラゲ, みかん	イナダはぶりの若魚です。ぶりは冬に旬を迎えますが、イナダの旬は夏になります。
30 金	発芽玄米の ごまごはん		すき焼き煮 おひたし 果物	七分づき米, 発芽玄米, ごま, しらたき, 車麩	牛乳, 豆腐, 牛肉, ぶた肉	ショウガ, 玉ねぎ, シイタケ, 長ねぎ, シメジ, ほうれん草, もやし, にんじん, 小玉すいか	発芽玄米は、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が白米の5倍含まれています。

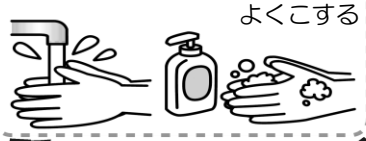
＊食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

＊サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



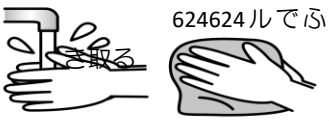
2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

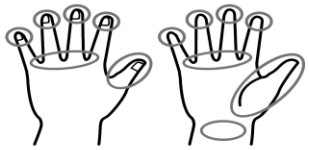
4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオル624624でふき取る



洗い残しの多い○部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう