

# 6月

# こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
1水	とりのからあげ		米, もち米, ごま	ささげ		6月1日は第二小学校の開校記念日です。今年で62年目を迎える第二小学校の校章は水車をイメージしたものです。昔は市内にたくさんの水車があり、製粉作業などが行われていたそうです。お祝いでお赤飯と東久留米市で育った柳久保小麦をつかったすいとんを提供します。
	やなぎぼ 柳久保すいとん		でん粉, 上新粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	
	おかかあえ		白玉粉, 柳久保小麦	鶏肉, 油揚げ	にんじん, はくさい, しいたけ, ほうれんそう, ながねぎ	
2木	ジョロフライス		米, 油	鶏ひき肉	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, グリンピース	水車があり、製粉作業などが行われていたそうです。お祝いでお赤飯と東久留米市で育った柳久保小麦をつかったすいとんを提供します。
	スペイン風オムレツ		じゃがいも, 油, 砂糖	たまご, 調理用牛乳, ロースハム	たまねぎ	
	キャベツスープ			豚肉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム	
3金	ごはん		米			6月の給食目標は「衛生に気を付けよう」です。食中毒が発生しやすい時期です。衛生に調理し安全な給食提供に努めます。
	あじのさんが焼き		砂糖	鶏肉, あじ, 豆腐, みそ	しょうが, ながねぎ, にんじん	
	かき豆汁		でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	
6月	じゃこ菜ごはん		米, ごま	ちりめんじゃこ	広島菜	6月4日~10日は歯と口の健康週間です。6日はカルシウムたっぷりのじゃこが入ったごはんと歯ごたえのあるずるめいかが入った和え物を提供します。しっかりよくかんで食べ、口の中の健康に気を付けましょう。
	まめ 豆あじ丸ごとあげ		でん粉, 油	豆あじ	しょうが, にんにく	
	すき焼き風煮		油, しらたき, 砂糖	豚肉, 豆腐	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, ながねぎ	
7火	かみかみあえ		砂糖	ずるめいか	きゅうり, もやし	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。6日はカルシウムたっぷりのじゃこが入ったごはんと歯ごたえのあるずるめいかが入った和え物を提供します。しっかりよくかんで食べ、口の中の健康に気を付けましょう。
	そぼろごはん		米, 砂糖	鶏肉	しょうが, にんじん	
	さかな 魚の香味焼き		ごま油	マンダイ	にんにく, しょうが	
8水	りきゅうじる 利休汁		じゃがいも, こんにゃく, ごま	みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ	東久留米市でたくさん栽培されている大根と小松菜を使ったたくのめスパゲッティは給食の人気メニューです。大根おろしでさっぱり食べられるメニューは蒸し暑い季節にピッタリのメニューです。
	くぼもの 果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	
	くるめスパゲッティ		スパゲッティ, 油, 砂糖	ツナ, きざみのり	だいこん, こまつな	
9木	マセドアンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	ポークハム	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	東久留米市でたくさん栽培されている大根と小松菜を使ったたくのめスパゲッティは給食の人気メニューです。大根おろしでさっぱり食べられるメニューは蒸し暑い季節にピッタリのメニューです。
	ピーチケーキ		小麦粉, 砂糖, 無塩バター	たまご	もも(缶)	
	チャーハン		米	焼き豚	ながねぎ, にんじん	
10金	豚レバーのかりんあげ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	11日は季節の変わり目を表す雑節の一つ「入梅」です。入梅は田植えの日取りの目安になっています。
	ビーフンスープ		ビーフン, ごま油	豚肉, 豆腐	たまねぎ, チンゲン菜, しいたけ	
	ナムル		ごま油, 砂糖, ごま		だいこん, にんじん, きゅうり	
13月	ゆかり梅ご飯		米		ゆかり粉, カリカリ梅	チキンチキンごぼろは山口県の学校給食の人気メニューです。食物繊維たっぷりのごぼろと鶏肉をカリリと揚げ、甘じょっぱいたれとからめたメニューです。
	あつあつ 厚揚げの旨辛煮		こんにゃく, 砂糖	厚揚げ, 鶏肉	にんじん, たけのこ, だいこん, しいたけ, たまねぎ	
	ツナあえ		ごま油, 油, 砂糖	ツナ, くきわかめ	きゅうり, もやし, たまねぎ	
14火	くぼもの 果物(メロン)				メロン	給食のメロンパンには本物のメロンを生地に入れ、パンにのせて焼き上げます。
	のぞわな 野沢菜ごはん		米, 油	焼き豚	野菜菜漬, ながねぎ	
	チキンチキンごぼう		でん粉, 油, 砂糖	鶏肉	ごぼう, むき枝豆	
15水	タイピーエン		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐, うずら卵	にんじん, ながねぎ, はくさい	元氣サラダは角野栄子さん作の「サラダで元氣」に登場します。りっちゃんがお母さんのために作ったサラダは栄養満点で、第二小学校でも人気のメニューです。
	くぼもの 果物(小玉すいか)				小玉すいか	
	キムチチャーハン		米, ごま油	豚肉	にんにく, しょうが, ながねぎ, キムチ	
16木	いなだの黒酢だれ		でん粉, 油, ごま油, 砂糖	いなだ	しょうが, にんにく, ながねぎ	りっちゃんがお母さんのために作ったサラダは栄養満点で、第二小学校でも人気のメニューです。
	チンゲン菜スープ			鶏肉, 豆腐	チンゲン菜, はくさい, にんじん, たまねぎ	
	くぼもの 果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	
17金	手作りメロンパン		丸パン, プレミックス粉, グラニュー糖	たまご, 生クリーム	メロン	給食のメロンパンには本物のメロンを生地に入れ、パンにのせて焼き上げます。
	ポーケピーズ		油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	豚肉, 大豆, 生クリーム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶	
	フレンチサラダ		油, 砂糖	ポークハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	

# 6月

## こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
20月	キャロットライス		米、油	ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ	エッグ焼きカレーは、ゆで卵にカレーソースをかけ、ピザチーズをのせてオープンで焼き上げます。
	エッグ焼きカレー		油、小麦粉、バター	ゆでたまご、豚肉、いんげんまめ、ピザチーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	
	ABCパスタスープ		じゃがいも、ABCパスタ	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	
21火	五目おこわ		米、もち米、砂糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、しいたけ、いんげん	夏に旬をむかえるきずを天ぷらにします。1年でいちばん脂がのっておいしいきずを味わいましょう。
	きずの天ぷら		小麦粉、油	きず		
	臭汗		油、じゃがいも、こんにゃく	豚肉、大豆、みそ	にんじん、ながねぎ、こまつな	
	蓬わかめあえ		砂糖	くきわかめ	もやし、きゅうり、だいこん	
22水	نانのピザ		ナン、砂糖	ツナ、ピザチーズ	たまねぎ、ピーマン	小麦粉と水に酵母を加えて発酵させてできた生地をタンドールという釜で焼いたナンは、小麦栽培が盛んな中央アジアで主食として食べられている食品です。
	チリコンカン		じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、いんげんまめ、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく	
	キャベツサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ	
23木	ごはん		米			
	鮭の塩こうじ焼き			さけ		
	みそ汁		じゃがいも、こんにゃく	油揚げ、豆腐、みそ	だいこん、こまつな、ながねぎ	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし	
24金	シーフードカレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、えび、いか	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	フルーツカクテルはシロップの代わりにアセロラジュースを使います。きれいなピンク色のジュースなのでカクテルとおしゃれな名前をつけました。夏が旬のアセロラはビタミンCをたくさん含んでいます。初夏は紫外線が強いので、皮ふへのダメージが大きくなります。アセロラの栄養で、夏に負けない体をつくりましょう。
	コーンサラダ		油、砂糖		ホールコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	フルーツカクテル			寒天	アセロラジュース、パイン(缶)、みかん(缶)もも(缶)	
27月	ジャージャー麺		蒸し中華めん(卵不使用)、油、ごま、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉、大豆、みそ	にんにく、しょうが、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん	初夏は紫外線が強いので、皮ふへのダメージが大きくなります。アセロラの栄養で、夏に負けない体をつくりましょう。
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく、油、砂糖		キャベツ、水菜、たまねぎ	
	ポテトチーズ蒸しパン		小麦粉、バター、砂糖、はちみつ、じゃがいも	たまご、調理用牛乳、チーズ	にんじん	
28火	こぎつねご飯		米、砂糖	油揚げ	にんじん	
	あかうお 赤魚のごまみそ焼き		ごま、砂糖	あかうお、みそ		
	いなな汁		じゃがいも、こんにゃく	豆腐	はくさい、ながねぎ、にんじん	
	ゆかりあえ		砂糖		ゆかり粉、きゅうり、だいこん	
29水	けいはん 鶏飯		米、油、砂糖	鶏肉、たまご	しょうが、えのきたけ、にんじん、ながねぎ、万能ねぎ	30日のとうもろこしは東久留米市産のものを使用する予定です。4月末に植えられた20cm程度の苗は、3か月弱で人の背丈まで成長します。強い風に吹かれても、まっすぐぐんぐん大きくなるとうもろこしのパワーをおいしくいただきます。
	ホキの南蛮揚げ		でん粉、油	ホキ	しょうが、ながねぎ、にんじん	
	バリバリ中華サラダ		ワンタンの皮、油、ごま油		きゅうり、だいごもやし、たまねぎ	
30木	くだもの果物(冷凍みかん)				みかん	
	ごはん		米			
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		油、砂糖、でん粉、ごま油	豆腐、豚肉、大豆、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、にら	
	ナムル		ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。

児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。

※栄養価は中学年(3・4年生)を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室であえます。

中学年(3・4年生)	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	653
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.7



6月は食育月間です。学校では給食を生きた教材として食育に活用しています。その日に使用している食材や行事食についてなどを、ランチ通信や給食放送で紹介しています。毎月配布する献立表や給食だよりを活用し、ご家庭でも食に関する話題にしてみてください。



蒸し暑い日が増えてきました。食事・休養・運動をバランスよく行い、水分補給で熱中症に気を付けましょう。