

6月



こんたてひょう




6月は食育月間です!



前半

東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんたてメモ
			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木	お赤飯		米, もち米, ごま	ささげ		631 kcal	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お水車があり、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。 
	とりのからあげ		でん粉, 上新粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	24.6 g	
	柳久保すいとん		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	2.1 g	
	おかかあえ		砂糖	おかか	もやし, こまつな, きゅうり		
2金	枝豆コーンライス		米	むき枝豆	ホールコーン	609 kcal	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。衛生状況に気を付けて調理し安全な給食提供に努めます。 
	スペイン風オムレツ		じゃがいも, 油, 砂糖	たまご, ロースハム	たまねぎ	22.2 g	
	野菜スープ			豚肉	こまつな, キャベツ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	1.7 g	
	果物(オレンジ)				オレンジ		
5月	じゃこ菜ごはん		米, ごま	ちりめんじゃこ	広島菜	664 kcal	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。衛生状況に気を付けて調理し安全な給食提供に努めます。 
	豆あじ丸ごとあげ		でん粉, 油	豆あじ	しょうが	28.8 g	
	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	2.1 g	
	かみかみあえ		砂糖	するめいか	きゅうり, もやし		
6火	チャーハン		米, 油	たまご, 焼き豚	ながねぎ, にんじん	701 kcal	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す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。 
	豚レバーのかりんあげ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	30.8 g	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉, 豆腐	チンゲン菜, ながねぎ, もやし	2.4 g	
	サウピカンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖		にんじん, きゅうり, ホールコーン, こまつな, たまねぎ		
7水	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	611 kcal	給食のメロンパンには本物のメロンを生地に入れたり、パンにのせたりして焼き上げます。 
	ポークビーンズ		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	22.6 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.2 g	
8木	丸ごとわかめごはん		米	わかめ, くきわかめ		649 kcal	給食のメロンパンには本物のメロンを生地に入れたり、パンにのせたりして焼き上げます。 
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	25.4 g	
	肉じゃが		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, いんげん	2.2 g	
	元氣サラダ		油, 砂糖	糸昆布, ポークハム, おかか	ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ		
9金	ウィンナーピラフ		米, 油	ウィンナー	たまねぎ, マッシュルーム, ビーマン	646 kcal	今月の果物は旬のメロンやすいかを中心に、暑くなる気候に合わせて冷凍の果物を提供します。
	魚のマヨチーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	ホキ, ピザチーズ		24.9 g	
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ	1.9 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		だいこん, きゅうり, にんじん, たまねぎ		
12月	ごはん		米			676 kcal	タイビーエンは春雨とうずら卵を使ったスープで熊本の郷土料理です。中華料理の高級食材つばめの巣を春雨で代用し、のど越しがよい食べやすいスープです。
	チキチキンごぼう		でん粉, 油, 砂糖	鶏肉, むき枝豆	ごぼう, にんじん	22.5 g	
	タイビーエン		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	1.6 g	
	果物(小玉すいか)				小玉すいか		
13火	入梅のごはん		米		ゆかり粉, カリカリ梅干し	651 kcal	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。 
	いわしのかば焼き		でん粉, 油, 砂糖	いわし	しょうが	24.5 g	
	みそ汁		じゃがいも	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, ながねぎ, えのきたけ	1.8 g	
	果物(メロン)				メロン		
14水	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	675 kcal	さっぱりした大根おろしのソースがかかったくるめスパゲッティは、第二小学校でも人気のメニューです。
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 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	24.9 g	
	ピーチケーキ		小麦粉, 砂糖, 無塩バター	たまご	もも缶	2.0 g	



今月の学校徴収金(給食費)の引き落としは6月12日です。週末をはさみますので、**9日金曜日までに、ご入金をお願いします。**

先月給食費が引き落としされなかった方は3か月分の納入と高額になります。今年度から引き落としが月に1回になった関係で、未納金額が大きくなっています。引き落とし期日までにご入金をしていただき、残高不足による引き落とし不能(未納)にご注意ください。一人の未納金額は少なくても、全校分になるととても高額になり、食材納入業者への支払いが困難となる場合があります。また、児童が楽しみにしている給食のメニューや内容にも影響します。適切な給食管理を行うため、ご協力をお願いいたします。

6月



後半



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	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		
15木	ごはん		米			635 kcal	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加えたデザートです。アルコールは入っていないので安心してください。アセロラは初夏が旬です。また、皮膚を丈夫にするビタミンCがレモンより多く含まれています。おいしいだけでなく栄養豊富なアセロラで健康維持に努めましょう。
	八宝菜		でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、しょうが	26.2 g	
	ナムル		ごま油、砂糖		だいこん、にんじん、きゅうり	1.9 g	
	ぐだもの果物(メロン)				メロン		
16金	チキンカレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	671 kcal	夏から秋にかけて脂ののり旬をむかえるきすは、海岸での投げ釣りや舟釣りで獲れるので釣り人にも人気の高い魚です。
	きゅうりとコーンサラダ		油		ホールコーン、きゅうり、だいこん、たまねぎ	19.8 g	
	フルーツカクテル			寒天	パイン缶、みかん缶、もも缶、アセロラジュース	1.7 g	
19月	ごもく五目おこわ		米、もち米、砂糖	油揚げ、鶏肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが	634 kcal	水揚げされた魚を漁の途中でも手軽に食べられるように軽くたいたてみそで「なめろう」といいます。おいしいあまりお皿までなめてしまうことから名前がつけました。このなめろうを焼いたものが「さんが焼き」になります。漁師が山に仕事に行く際に貝殻に乗せて焼き、持ち運んだものといわれています。
	きすの天ぷら		小麦粉、油	きす、たまご		28.7 g	
	けんちん汁		さといも、こんにゃく	豆腐	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん	2.1 g	
	ぐだもの茎わかめあえ		油	くきわかめ	きゅうり、もやし		
20火	ごはん		米			618 kcal	骨ごと丸ごと食べられるししゃもはカルシウムたっぷりです。骨や歯を丈夫にする食材です。しっかりとよくかんで食べましょう。
	あじのさんが焼き		砂糖	鶏肉、あじ、みそ、あおのり	しょうが、ながねぎ、にんじん、たけのこ	28.2 g	
	むらくも汁		でん粉	豆腐、生わかめ、たまご	ながねぎ、えのきたけ	2.1 g	
	おかひじきあえ				おかひじき、だいこん、きゅうり		
21水	ジャージャー麺		中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉、大豆、みそ	きゅうり、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	689 kcal	チリコンカンとはひき肉と豆とトマトを煮込んだメキシコやアメリカの郷土料理です。チリは唐辛子で、給食ではチリパウダーを少し加えます。
	ポテトたこ		じゃがいも、でん粉、油、砂糖	あおのり、たこ、たまご、おかか	ながねぎ、しょうが	30.4 g	
	カクテキ風サラダ		ごま油、砂糖		だいこん、にんじん、きゅうり	2.7 g	
22木	ごはん		米			659 kcal	こぎつねごはんは、稲荷神社にお祀りされているきつねの好物、油揚げが入っていることから名前がついています。
	や焼きししゃも			ししゃも		28.2 g	
	にくどうふ肉豆腐		油、砂糖	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲン菜	1.7 g	
	おひたし		砂糖		もやし、こまつな、きゅうり		
23木	ぐだもの果物(冷凍もも)				カルシウム貯金	冷凍もも	
	ごはん		米			651.0 g	3年生に東久留米市内の畑で収穫されたとうもろこしの皮むきをお願いします。地産地消と都市型農業についてお話します。
	チリコンカン		油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、大豆、いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	20.0 g	
	フレンチサラダ		油		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	1.5 g	
27火	ぐだもの果物(小玉すいか)				小玉すいか		
	こぎつねごはん		米、砂糖	油揚げ	にんじん	597 kcal	イナダは成長することにより名前が変わる出世魚です。ワカシ⇒イナダ⇒ハマチ⇒ブリと地方によってはこの間にも名前がついています。ブリの成長途中のイナダは脂がひかえめなので、さっぱり食べることができます。
	あかうお赤魚のごまみそ焼き		ごま、砂糖	あかうお、みそ		27.7 g	
	いなかにる田舎汁		じゃがいも、こんにゃく	豆腐	こまつな、ながねぎ、にんじん	1.9 g	
28水	ゆかりあえ		砂糖		ゆかり粉、きゅうり、だいこん		イナダは成長することにより名前が変わる出世魚です。ワカシ⇒イナダ⇒ハマチ⇒ブリと地方によってはこの間にも名前がついています。ブリの成長途中のイナダは脂がひかえめなので、さっぱり食べることができます。
	ごはん		米			678 kcal	
	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	28.2 g	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく、ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり	2.0 g	
29木	ゆでとうもろこし				とうもろこし		イナダは成長することにより名前が変わる出世魚です。ワカシ⇒イナダ⇒ハマチ⇒ブリと地方によってはこの間にも名前がついています。ブリの成長途中のイナダは脂がひかえめなので、さっぱり食べることができます。
	ごはん		米			657 kcal	
	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、あさつき	26.4 g	
	イナダの南蛮漬け		でん粉、油	イナダ	しょうが、ながねぎ、にんじん		
30金	大豆やしのサラダ		ごま油、砂糖		にんじん、きゅうり、だいずもやし、たまねぎ	1.5 g	イナダは成長することにより名前が変わる出世魚です。ワカシ⇒イナダ⇒ハマチ⇒ブリと地方によってはこの間にも名前がついています。ブリの成長途中のイナダは脂がひかえめなので、さっぱり食べることができます。
	ぐだもの果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
	ごまあげパン		ミルクパン、油、ごま、砂糖			637 kcal	
	お手軽ワントンスープ		油、ワントンの皮、ごま油	豚肉	もやし、にら、しいたけ、たけのこ、はくさい、にんじん	21.4 g	
	じゃがコーンサラダ		じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖		ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	1.6 g	

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。
アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
※栄養価の表示は中学年(3、4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。