

6月こんだて



日曜日	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	副菜 デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちよし との 体の調子を整える もとなる食品	
3月	東京牛乳	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 青菜のじゃこかけ 果物(河内晩柑)	米・さとう油・ごま油	牛乳・豚肉 生揚げ・みそ ちりめんじゃこ	しょうが・ピーマン きゃべつ・にんじん しいたけ・小松菜 もやし・とうもろこし 河内晩柑	☆今月の地場野菜は、小松菜、とうもろこしなどを使用する予定です。 6月1日は牛乳の日
4火	MILK	根菜ごはん	ししゃもの唐揚げ かきたま汁 かみかみ和え	米・ごま油 ごま・さとう でん粉・油	豚肉・牛乳 ししゃも・豆腐 卵・かまぼこ するめいか	にんじん・ごぼう れんこん・いんげん 小松菜・玉ねぎ えのきたけ・きゅうり もやし	【3日】 東京牛乳は、東京都地域特産品認証食品です。多摩地区の酪農家で生産された新鮮な生乳で作られています。
5水	MILK	スパゲッティ ミートソース	ビーンズサラダ パイナップルケーキ	スパゲッティ オリーブ油 油・小麦粉 バター・さとう	豚肉・牛乳 卵・チーズ 生クリーム 手亡豆 白いんげん豆 金時豆	にんじん・玉ねぎ しょうが・にんにく セロリ・ピーマン・トマト マッシュルーム きゃべつ・きゅうり 枝豆・パイン(缶)	【4日】 6月4日の虫歯予防 デーにちなんで、 かみかみ と 和え にしました。するめイカを使っているの、よくかんで食べましょう。
6木	MILK	きびごはん	いわしのかば焼き風 おくずかけ(汁物) ごま和え	米・きび・小麦粉 でん粉・油・さとう じゃが芋・ごま そうめん・練りごま ふ(麩)	牛乳・いわし 油揚げ・鶏肉	しょうが 長ねぎ・ごぼう にんじん・しいたけ しらたき・小松菜 もやし・きゅうり	【10日】 入梅にちなんで、かりかり梅とじゃこを使った混ぜごはんになります。
7金	MILK	えだ豆 ピラフ	アスパラと卵のグラタン ミネストローネ	米・バター 油・小麦粉 じゃが芋	ベーコン 鶏肉・牛乳 卵・チーズ 白いんげん豆 豚肉・ひよこ豆	玉ねぎ・にんじん 赤ピーマン・枝豆 グリーンピース・アスパラ きゃべつ・セロリ にんにく・トマト・パセリ マッシュルーム	【11日】 いろいろ米 は、約40種類のモミを混ぜて育てたお米のことをいいます。混ぜることで、個々の欠点(他の稲によって長所となり、互いに支えあって豊かに育ちます。
10月	MILK	うめ梅じゃこ ごはん	すきやき風煮 かぶ漬け 果物(メロン)	米・ごま油・さとう	ちりめんじゃこ 牛乳・豆腐 牛肉・昆布 うずら卵	梅干し・にんにく しょうが・玉ねぎ にんじん・しいたけ こんにゃく・長ねぎ きゅうり・かぶ・メロン	【14日】 ビーフン は、米の粉から作られた麺のことを言います。中国生まれの食材で、中国語でビーフンは、その名の通り漢字で「米粉」と書きます。
11火	いろいろまい	色々米 ピラフ	魚のチリソース ポテトチャウダー	米・バター・油 でん粉・さとう じゃが芋・上新粉 コーンスターチ	ベーコン 発酵乳 (ブルーベリー味) メルルーザ 鶏肉・牛乳 白いんげん豆	にんにく・玉ねぎ にんじん・長ねぎ マッシュルーム とうもろこし・小松菜	
12水	MILK	焼きそば	まめ豆あじのごまだれ フルーツ白玉ポンチ	中華めん ごま・油 ごま油・でん粉 白玉もち・さとう	豚肉・いか 牛乳・豆あじ 寒天(缶)	ピーマン・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん もやし・パイン(缶) 甘夏(缶)・黄桃(缶)	
13木	MILK	チキン ライス	ジャーマンポテト焼き もち麦スープ	バター・米 油・じゃが芋 もち麦	鶏肉・牛乳 ベーコン チーズ・豚肉	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース・パセリ にんじん・きゃべつ ほうれん草	
14金	MILK	ごはん	麻婆なす 野菜ビーフン 果物(さくらんぼ)	米・油・さとう ごま油・でん粉 ビーフン	牛乳・豚肉 大豆・みそ えび	しょうが・にんにく 長ねぎ・たけのこ・にら にんじん・なす・玉ねぎ きゃべつ・ピーマン 赤ピーマン・さくらんぼ	



【3日】
東京牛乳は、東京都地域特産品認証食品です。多摩地区の酪農家で生産された新鮮な生乳で作られています。

【4日】
6月4日の虫歯予防
デーにちなんで、**かみかみ**と**和え**にしました。するめイカを使っているの、よくかんで食べましょう。



【10日】
入梅にちなんで、かりかり梅とじゃこを使った混ぜごはんになります。



【11日】
いろいろ米は、約40種類のモミを混ぜて育てたお米のことをいいます。混ぜることで、個々の欠点(他の稲によって長所となり、互いに支えあって豊かに育ちます。

【14日】
ビーフンは、米の粉から作られた麺のことを言います。中国生まれの食材で、中国語でビーフンは、その名の通り漢字で「米粉」と書きます。

日曜	飲の み物	こんだて 献立名		おも 主な材料			こんだてメモ
		しゅしょく 主食	ふく さい 副菜 デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちよし との 体の調子を整える もとなる食品	
17月		さわらの ひつまぶし風 あまから はん (甘辛ご飯)	いなかじる 田舎汁 ちぐさあ 干草和え	米・でん粉 油・さとう じゃが芋	さわら・牛乳 油揚げ・卵 のり	しょうが・えのきたけ 大根・にんじん こんにやく・長ねぎ 小松菜・きゅうり ほうれん草・き야べつ	【17日】 さわらのひつまぶし風 は、さわらの短冊切りを 唐揚げにした後、甘辛く 味付けをして、ごはんに 混ぜます。
18火		キムタク チャーハン	レバーのかりんあげ ちゅうか 中華スープ くだもの こだま 果物(小玉すいか)	米・油・ごま でん粉・さとう ごま油	豚肉・牛乳 豚レバー 鶏肉・豆腐	にんにく・しょうが 長ねぎ・たくあん 白菜キムチ・きくらげ えのきたけ・チンゲン菜 小玉すいか	【18日】 キムタクチャーハン は、韓国の漬物キムチ と日本の漬物たくあん を使った混ぜご飯です。
19水		ひ 冷やし ごまうどん	あしたば 明日葉のかき揚げ いた くきわかめ炒め	うどん・ごま さとう・小麦粉 天ぷら粉 油・ごま油	鶏肉・油揚げ 牛乳・いか えび・竹輪 くきわかめ	しいたけ・長ねぎ 明日葉・とうもろこし 玉ねぎ・にんにく もやし・にんじん	【19日】 明日葉 は八丈島の特産 品です。今日摘んでも、 明日には葉を出すほど 生育(育ち)が早いこと から、この名がつけまし た。
20木		ブラック カレー	アーモンドサラダ ゆでとうもろこし	米・油・ごま じゃが芋・さとう 小麦粉・バター アーモンド	豚肉・ひじき 白いんげん豆 牛乳	にんにく・玉ねぎ きやべつ・きゅうり 小松菜 とうもろこし	【20日】 ブラックカレー は、ひ じきと黒すりごまを使っ たカレーです。給食の 人気メニューの一つで す。 とうもろこし は、東久 留米市産が入荷予定で す。皮むきは、2年生の 皆さんにお願いします。
21金		しし じゅうしい	ツナ揚げ餃子 あ ぎょうざ もずくのスープ れいとう 冷凍パイ	米・さとう・ごま でん粉・ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉・油	豚肉・昆布 牛乳・ツナ もずく 鶏肉・豆腐 かまぼこ	しょうが・にんじん 長ねぎ・きやべつ にら・玉ねぎ しいたけ・たけのこ パイ	【21日】 ししじゅうしい は、沖 縄の炊き込みごはん です。豚肉と切り昆布が 入っています。
25火		さけ ちやぶ 鮭茶漬	おからナゲット ぶた ゆで豚ごま ドレッシング	米・パン粉 油・さとう・ごま油 練りごま・ごま	鮭・のり・牛乳 おから・豆腐 豚肉・卵	玉ねぎ・パセリ チンゲン菜 もやし・きゅうり	
26水		てつく 手作り メロンパン	ビーンズシチュー こんにやくサラダ	丸パン・さとう ホットケーキミックス じゃが芋 油・バター 小麦粉	牛乳・鶏肉 生クリーム ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	メロン・玉ねぎ にんじん マッシュルーム きやべつ・きゅうり こんにやく	【26日】 メロンパン は、メロ ンの果肉をつぶして、ク ッキーの生地に混ぜ込 み、パンの上にかぶせ て、給食室のオーブン で焼きます。
27木		ごはん ご飯 おかかふりかけ	きすの青海苔揚げ あおのり あ かんぴょう汁 じり お浸し	米・ごま 小麦粉・油 じゃが芋 さとう	おかか・牛乳 青のり・きす 卵・豆腐 みそ	きくらげ・ゆかり粉 しょうが・長ねぎ ほうれん草・玉ねぎ かんぴょう・小松菜 もやし・にんじん	【27日】 きす は、春から夏にか けて美味しい今が旬の お魚です。
28金		まーぼー豆腐 麻婆豆腐 どん 丼	うみさち 海幸サラダ れいとう 冷凍みかん	米・油・さとう でん粉・ごま油	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 いか・えび	しょうが・にんにく 長ねぎ・しいたけ たけのこ・きゅうり きやべつ・玉ねぎ みかん	

*食料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

*6月分の給食費は、6月10日(月)に引き落としされますので、残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	648
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.9

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える

6月は**食育月間**です!