

令和4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 水	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, ショウガ, 赤ピーマン, 玉ねぎ, ピーマン, シイタケ, タケノコ, もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ	キムムッチは韓国風 のりのふりかけで す。ごま油でのりを炒 めて作ります。
2 木	手作りメロンパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ 果物	パン, 小麦粉, ホットケーキ粉, グラニュー糖, じゃがいも, バター, アーモンド	卵, 生クリーム, 牛乳, ぶた肉, 大豆, いんげん豆	トマト, ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, 水菜, 美生柑	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。
3 金	きんぴらごはん		豆鮓の唐揚げ 大根のみそ汁 かみかみあえ	七分づき米, でん粉, 油, こんにゃく	ぶた肉, 牛乳, 豆あじ, わかめ, 厚揚げ, みそ, するめいか	ショウガ, 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。
6 月	ごはん		鮭の塩こうじ焼き 豚汁 果物 きゃべつの昆布漬け	七分づき米, じゃがいも, こんにゃく	牛乳, 鮭, ぶた肉, 豆腐, みそ, 昆布	ゴボウ, 大根, にんじん, 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。
7 火	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, 春雨, 油	判メジヤコ 牛乳, とり肉, ぶた肉, うずら卵, 豆腐	ごぼう, 枝豆, にんじん, 長ねぎ, ニラ, キャベツ, シイタケ, もやし, 甘夏	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。
8 水	こぎつねごはん		いかの更紗揚げ ゆかりあえ かき卵汁	七分づき米, ごま, でん粉, 油	油揚げ, 牛乳, いか, 豆腐, もずく, 卵	ショウガ, キャベツ, きゅうり, ゆかり, タケノコ, 玉ねぎ, 白菜, にんじん, ほうれん草	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。
9 木	スパゲティ ボンゴレロッツ		マセドアンサラダ パインケーキ	スパゲティ オリーブ油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, バター	ベーコン, あさり, 牛乳, ハム, 脱脂粉乳, 卵	ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, トマト, マッシュルーム, きゅうり, コーン, パイン	スパゲッティボンゴレ・ ロッツはあさりなどの貝 類とトマトを使った pasta 料理のことをいいます。
10 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, とり肉, 厚揚げ, うずら卵	梅, にんじん, タケノコ, シイタケ, 玉ねぎ, チンゲン菜, 小松菜, もやし, バレンシアオレンジ	6月11日 入梅 梅干はのどの渇きや 息切れを防ぎます
13 月	かやくごはん		きすの天ぷら 呉汁 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, 大豆, みそ, 茎わかめ	ショウガ, にんじん, シイタケ, 長ねぎ, 小松菜, もやし, きゅうり, 大根	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。
14 火	エッグ カレーライス		ツナサラダ アロエフルーツヨーグルト	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, ごま, バター, はちみつ	とり肉, いんげん豆, うずら卵, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, ショウガ, ニンニク, トマト, キャベツ, ほうれん草, もやし, みかん, 桃, パイン, アロエ	アロエは昔から「医者い らず」と評されるほど家 庭の万能薬として重宝さ れている食品です。
15 水	冷やし ごまうどん		とうもろこしのカリカリかき揚げ 大根とホタテあえ 果物	うどん, ごま, 小麦粉, 油	とり肉, 油揚げ, 牛乳, 桜えび, いか, ほたて	シイタケ, 長ねぎ, コーン, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, 大根, プラム	旬のとうもろこしを使っ てかき揚げにします。とう もろこしはエネルギーを 作る時に必要な栄養がた くさん含まれています。
16 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。

※献立の後半はうら面に続きます。

※6月9日(木)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	630
たんぱく質(g)	21.1~32.5	26.0
脂質(g)	14.4~21.7	21.4

令和4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	
17 金	ごはん		目鯛のさんが焼き 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, メダイ, 豆腐, みそ, のり, 油揚げ, みそ	シウガ, 長ねぎ, なす, 小松菜, スナックえんどう, おかひじき, ほうれん草, もやし	メダイは漢字で書くと「目鯛」と書きます。名前のとおり目が大きい魚です。
20 月	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	牛乳, 豆腐, 牛肉, ぶた肉	シウガ, 玉ねぎ, シイタケ, しめじ, ほうれん草, もやし, にんじん, さくらんぼ	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。
21 火	シーフード ピラフ		キッシュ ABCパスタスープ 果物	七分づき米, バター, じゃがいも, ABCパスタ	いか, Eビ, 卵, 牛乳, ぶた肉, 調理用牛乳, チーズ, ベーコン, ひよこ豆	ニンニク, 玉ねぎ, 赤ピーマン, コーン, 枝豆, セロリ, カブ, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, 桃	キッシュは、フランスの郷土料理です。卵と牛乳を使って作ります。
22 水	しぐれごはん		めひかりのから揚げ あさりのみそ汁 五色あえ	七分づき米, しらたき, でん粉, 油, じゃがいも	ぶた肉, 牛乳, めひかり, あさり, 豆腐, 油揚げ, みそ	シウガ, ゴボウ, 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれん草, もやし, にんじん, コーン	今月の果物 2日美生柑, 6日バレンシアオレンジ, 7日甘夏, 10日バレンシアオレンジ, 15日プラム, 16日冷凍みかん, 20日さくらんぼ, 21日冷凍もも, 27日バレンシアオレンジ, 28日キウイフルーツ, 30日メロンの使用を予定しています。
23 木	ナンの スパイシー焼き		麦と豆のミネストローネ ほうれん草とマカロニのソテー	ナン, 麦, じゃがいも, マカロニ, バター	ぶた肉, チーズ, 牛乳, ひよこ豆	ニンニク, 玉ねぎ, セロリ, ほうれん草, マッシュルーム, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	
24 金	丸ごと わかめごはん		スコップコロケ みそ汁 ごぼうサラダ	七分づき米, ごま, じゃがいも, パン粉	わかめ, 牛乳, ぶた肉, わかめ, 豆腐, 油揚げ, みそ	枝豆, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 水菜, ゴボウ, キャベツ	今の季節のごぼうは柔らかく、サラダに向いています。ごぼうはおなかの調子を整える食物繊維が豊富な野菜です。
27 月	野沢菜ごはん		魚の香味焼き じゃがもち汁 果物	七分づき米, じゃがいも	牛乳, 赤魚, とり肉	野沢菜漬, 長ねぎ, ニンニク, にんじん, 小松菜, バレンシアオレンジ	じゃがもち汁はじゃがいもをつぶして、片栗粉と合わせたものを丸めて作ったおもちです。
28 火	いろいろ米の バターライス		豆腐ハンバーグ ジュリエンスープ 果物	七分づき米, バター, パン粉, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, 豆腐, ベーコン	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, エノキ, 小松菜, キウイフルーツ	いろいろ米は40種類以上のモミを混ぜて作られたお米です。ミネラルがたくさん含まれています。
29 水	ジャージャー麺		こんにやくの中華あえ ポテトチーズ蒸しパン	中華麺, パター, でん粉, 小麦粉, こんにやく, はちみつ, ごま, じゃがいも	ぶた肉, みそ, 牛乳, ツナ, 卵, 調理用牛乳, チーズ	きゅうり, シウガ, ニンニク, にんじん, シイタケ, タケノコ, 玉ねぎ, 長ねぎ, もやし, 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。
30 木	メキシカンライス	 コーヒー 牛乳	魚のごまマヨネーズ焼き コーンクリームスープ 果物	七分づき米, ごま, バター	枝豆, 豆乳, 大豆, コーヒー牛乳, 柿, いんげん豆, 調理用牛乳, ウインナー, 生クリーム	ニンニク, シウガ, 玉ねぎ, マッシュルーム, 枝豆, コーン, にんじん, 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。

*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。

6/4~6/10

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

歯と口の健康週間

 よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	 おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	 食べたらしっかり歯をみがく フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	 栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。
---------------------------------------	---	---	---