6月 よていこんだてひょう

令和5年度　　東久留米市立神宝小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	タコライス	○	七分づき米、サラダ油、ワンタンの皮	豚肉、ひよこ豆、チーズ	キャベツ、にんにく、たまねぎ、ピーマン、トマト缶	653 kcal
	もずくのスープ			豆腐、もずく	ながねぎ、えのきたけ、たけのこ水煮	24.6 g
	サーターアンダギー		小麦粉、砂糖、黒砂糖、バター、油	卵		
2 金	ごはん	○	七分づき米			593 kcal
	イナダの黒酢だれ		でんぷん、油、ごま油、砂糖	いなだ	しょうが、にんにく	24.9 g
	生揚げのみそ汁		じゃがいも、こんにゃく	生揚げ、白みそ、赤みそ	ながねぎ,ごぼう,だいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	こんぶあえ		砂糖	塩昆布		
5 月	きんぴらごはん	○	七分づき米、ごま油、砂糖	豚肉	しょうが、ごぼう、にんじん	600 kcal
	豆あじの唐揚げ		でん粉、油	豆あじ		25.3 g
	根菜のごま汁		じゃがいも、こんにゃく、白すりごま	豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、れんこん、こまつな	
	かみかみあえ		サラダ油	するめいか	きゅうり、キャベツ	
6 火	手作りメロンパン	○	パン、プレミックス粉、グラニュー糖	卵、生クリーム	メロン	622 kcal
	ビーンズシチュー		サラダ油、じゃがいも、小麦粉	ベーコン、キドニービーンズ、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	23.1 g
	コーンサラダ		砂糖		キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	
7 水	キムムッチごはん	○	七分づき米、ごま油、白いりごま	きざみのり	にんにく	581 kcal
	もうか鮫のにんにく焼き			もうかさめ	にんにく	27.3 g
	中華コーンスープ			鶏肉、卵	ホールコーン、クリームコーン、ながねぎ、たけのこ、にんじん	
	バンサンスー		三温糖、春雨、サラダ油		きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
8 木	枝豆ごはん	ブルーベリージョア	七分づき米、サラダ油	鶏肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ	577 kcal
	レバーのアーモンドがらめ		でんぷん、ひまわり油、砂糖、アーモンド	豚レバー	しょうが	22.7 g
	パンプキンスープ			生クリーム、牛乳、いんげん豆	たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト、パセリ	
	甘夏				甘夏	
9 金	梅じゃこごはん	○	七分づき米、白いりごま	ちりめんじゃこ	刻み梅	599 kcal
	肉豆腐		サラダ油、しらたき	豚肉、焼き豆腐	しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ながねぎ	26.3 g
	きくらげ中華あえ		ごま油		きくらげ、キャベツ、きゅうり、もやし	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
12 月	ごはん	○	七分づき米			621 kcal
	八珍豆腐		サラダ油、砂糖、でんぷん	押し豆腐、豚肉、いか、むきえび、うずら卵	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、チンゲン菜	26.9 g
	バンバンジーサラダ		ごま油、練りごま、白すりごま	鶏肉	きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんにく、ながねぎ	
	冷凍パイン				冷凍パイン	
13 火	ごはん	○	七分づき米			605 kcal
	ホキのごまだれ		でんぷん、サラダ油、練りごま、砂糖	ホキ		27.6 g
	旬野菜の味噌汁		じゃがいも	油揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、キャベツ、スナップエンドウ	
	アーモンドあえ		アーモンドスティック		ほうれんそう、にんじん、もやし	
14 水	ごはん	○	七分づき米			608 kcal
	キャベツメンチ		小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、ひまわり油	豚肉	たまねぎ、キャベツ	20.7 g
	ジュリエンヌスープ			ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、セロリ、えのきたけ	
	根菜サラダ		砂糖、マヨネーズ、サラダ油		だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ	
15 木	こぎつねごはん	○	七分づき米、砂糖、白いりごま、三温糖	油揚げ		634 kcal
	きすの磯辺揚げ		小麦粉、ひまわり油	きす、青のり粉		28.4 g
	けんちん汁		サラダ油、じゃがい、こんにゃく、ごま油	豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	
	小松菜のおひたし				こまつな、もやし	

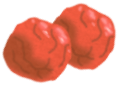
ひとくちメモ

1日 タコライス
沖縄県で生まれた料理です。ひき肉と野菜をいためてケチャップやソースで味つけをし、ごはんにのせます。さらに、トルティーヤチップスをイメージして、ワンタンの皮をカリカリに揚げたものを上からちらします♪沖縄県で有名なサーターアンダギーもデザートとして手作りします！

～歯と口の健康週間～
「ム（6）シ（4）」と読めることから、6月4日～10日は虫歯を予防し、歯を大切にしようという週間とされています。歯の健康のためには、良くかんで食べる事が大切です。そのため、給食では良くかんで食べられるような歯ごたえのある献立にしました（4日はお休みなので、5日に取り入れています）。

6日 手作りメロンパン
クッキー生地にメロン果汁をまぜて、パンにのせてこんがりと焼きます。

9日 梅じゃこご飯
11日の入梅に合わせ、梅を使った献立にしました。入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。梅の実が色づき、梅雨にはいることを示します。カリカリ梅とちりめんじゃこをごはんに混ぜ合わせます。さっぱりとしていて、じめじめした季節でも食べやすいです。



15日 こぎつねご飯
酢飯に甘辛く煮た油揚げを混ぜたご飯です。酢飯の酸味のおかげで、暑い季節でも食べやすいです。

16 金	スパゲティミートソース	○	スパゲティ、オリーブ油	豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、ピーマン	695 kcal	
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	26.3 g	
	ピーチケーキ		小麦粉、バター、砂糖	牛乳、卵	もも（缶）		
20 火	ブラックカレーライス	○	七分づき米、サラダ油、バター。小麦粉	豚肉、ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ	622 kcal	
	たこのサラダ			たこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	25.8 g	
	メロン				メロン		
21 水	麻婆なす丼	○	七分づき米、サラダ油、砂糖、ごま油、でんぷん	豚肉、生揚げ、赤みそ	なす、しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ水煮、にんじん、干し椎茸	610 kcal	
	小松菜とじゃこのナムル		白いりごま	ちりめんじゃこ	こまつな、もやし、ながねぎ、たまねぎ	24.9 g	
	つるりんポンチ		オレンジゼリー		ナタデココ、みかん（缶）、パイン（缶）		
22 木	ビビンバ	○	七分づき米、サラダ油、砂糖、白いりごま、ごま油	卵、豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく、ぜんまい、干し椎茸、ほうれんそう、大豆もやし	621 kcal	
	ちんげん菜スープ			鶏肉	チンゲン菜、たけのこ水煮、えのきたけ、ながねぎ	27.5 g	
	ゆでそらまめ				そらまめ		
	さくらんぼ				さくらんぼ		
23 金	ジャージャー麺	○	中華麺、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん	豚肉	きゅうり、しょうが、にんにく、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸	587 kcal	
	こんにゃくの中華あえ		サラダこんにゃく、白すりごま	ポークハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	23.6 g	
	梅風味ポテト		じゃがいも、ひまわり油				
26 月	ごはん	○	七分づき米			624 kcal	
	こいわしの南蛮漬け		でんぷん、ひまわり油、砂糖	こいわし	ながねぎ	24.2 g	
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく、白すりごま、ごま油	ツナ	こまつな、きゅうり、たまねぎ		
27 火	ガーリックフランス	○	ソフトフランスパン、マーガリン		にんにく、パセリ	567 kcal	
	豆乳ポトフ		じゃがいも	豚肉、ウインナー、いんげん豆、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ	22.7 g	
	チーズサラダ		サラダ油、砂糖	チーズ	だいこん、きゅうり		
	冷凍みかん				冷凍みかん		
28 水	ごはん	○	七分づき米			576 kcal	
	いかの竜田揚げ		でんぷん、ひまわり油	いか	しょうが	24.4 g	
	ピリ辛肉じゃが		サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、いんげん		
	切り干し大根のごまあえ		砂糖、練りごま、白いりごま		切り干し大根、こまつな、キャベツ		
29 木	ガパオごはん	○	七分づき米、サラダ油、砂糖	鶏肉、卵	たまねぎ、たけのこ水煮、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	572 kcal	
	豆と麦のスープ		押し麦、砂糖	豚肉、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かぶ	24.4 g	
	チンゲン菜のごまサラダ		白いりごま、ごま油		チンゲン菜、もやし、きゅうり		
30 金	ひじきごはん	○	七分づき米、サラダ油、砂糖	ひじき、鶏肉、大豆、油揚げ	にんじん、ごぼう、いんげん	630 kcal	
	さばのピリ辛焼き		白いりごま	さば	ながねぎ、しょうが	27.0 g	
	なめこのみそ汁			豆腐、白みそ、赤みそ	なめこ、ながねぎ、だいこん、こまつな		
	小玉すいか				小玉すいか		

16日 ピーチケーキ
黄桃をたっぷり使ったケーキです。給食室で手作りします。

20日 ブラックカレーライス
ミキサーにかけてピューレ状にしたひじきを入れた、真っ黒なカレーライスです。東久留米市内の小学校で大人気のメニューです。
１年生は初めての味ですね。お楽しみに！

22日 ビビンバ
ビビンバは韓国料理のひとつです。本場ではビビンバではなく「ピビムパプ」と言います。韓国語で「ピビム」は「まぜる」、「パプ」は「ごはん」という意味なので、ビビンバは具とごはんをよく混ぜながら食べる料理という意味です。

23日 梅風味ポテト
せん切りにしたじゃがいもを油で揚げて、ゆかりをふりかけた料理です。さっぱりとしていて、むし暑い季節にもピッタ

26日 高野豆腐のもちもち煮
戻した高野豆腐に、片栗粉をまぶして油で揚げたあと、煮物に入れます。こうすることで、高野豆腐がもちもちと仕上がります！

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。