

6月こんだてよていひょう



令和4年 5月31日
小金井市立 東小学校
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくくなる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	やさいおこわ ぎゅうにゅう まめじゃこ こんさいのどろみじる	米 もち米 なたね油 さとう 糸こんにゃく さつまいも かたくりこ しらたき	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ 大豆 かえりにほし ぶたにく かまぼこ 油あげ	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ	596 kcal 20.5 g
2 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう あおなとえのきのスープ くだもの	ちゅうかめん なたね油 さとう かたくりこ ごま油	牛乳 ぶたにく 赤みそ 八丁みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ 甘夏みかん	670 kcal 25.7 g
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのやさいあんかけ かきたまスープ	米 麦 かたくりこ なたね油 さとう	牛乳 とりにく とうふ わかめ たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ こまつな	664 kcal 25.2 g
かみかみメニュー					
6 月	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう いかのかりんとあげ こまつなのおひたし わかめのみそしる	米 なたね油 かたくりこ じゃがいも	牛乳 いか とうふ 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	カリカリうめ にんにく キャベツ こまつな もやし ねぎ	585 kcal 24.8 g
7 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのしおやき くだくさんのみそしる じゃがいものカレーきんぴら	米 はいがまい なたね油 じゃがいも さとう 白いりごま	牛乳 ほっけ ぶたにく とりにく 赤みそ 白みそ	にんじん ピーマン はくさい だいこん ごぼう こまつな	603 kcal 28.3 g
8 水	とうふのうまにどん ぎゅうにゅう ごましおスープ すいか	米 はいがまい なたね油 ごま油 かたくりこ 白いりごま	牛乳 こんぶ とうふ ぶたにく むきえび とりにく わかめ	しょうが きくらげ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ すいか	623 kcal 25.7 g
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとえびのチリソース こぶさいも ザーサイいりさっぱりスープ	米 麦 こめこ かたくりこ なたね油 さとう じゃがいも ごま油 はるさめ	牛乳 いか むきえび こうやとうふ ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん ザーサイ きゅうり	650 kcal 24.6 g
10 金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ くだもの	米 麦 パター なたね油 じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 ツナ ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく セロリー トマト プラム	585 kcal 20.6 g
はしのひ					
13 月	たくあんごはん ぎゅうにゅう いわしのつみれじる うめおかあえ	米 麦 さとう なたね油 黒いりごま かたくりこ	牛乳 油あげ いわし とりにく 赤みそ かつおぶし	たくあん しょうが こねぎ ごぼう にんじん だいこん みずな ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ほんしめじ うめ	653 kcal 26.1 g
14 火	マーボーなすどん ぎゅうにゅう トマトとたまごのちゅうかスープ くだもの	米 麦 なたね油 さとう ごま油 かたくりこ	牛乳 ぶたにく とうふ 赤みそ とりにく たまご	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ えのきたけ とうもろこし トマト さくらんぼ	661 kcal 24.4 g
15 水	もろこしごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ からしあえ いなかじる	米 なたね油 さとう かたくりこ じゃがいも	牛乳 きびなご 油あげ 白みそ	とうもろこし こまつな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	593 kcal 22.4 g
16 木	ツナとトマトのパスタ ぎゅうにゅう レンズマメのスープ メーブルポテト	スパゲティ オリーブオイル なたね油 さつまいも メーブルシロップ かたくりこ	牛乳 ツナ ベーコン レンズまめ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ えのきたけ	655 kcal 22.7 g
17 金	はいがごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ のっぺいじる きゅうりとだいこんのごまいため	米 はいがまい かたくりこ なたね油 ごま油 白いりごま こんにゃく さといも	牛乳 わかめ さば とりにく ちくわ	しょうが だいこん きゅうり ごぼう ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ	629 kcal 25.8 g
しょくいくのひ					
20 月	マーブルココアしょくパン ぎゅうにゅう ムサカ ポトフ	マーブルココアしょくパン なたね油 じゃがいも パター こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ぶたにく ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト セロリー だいこん キャベツ	597 kcal 24.6 g
21 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ポテトコロケ ユでキャベツ とうがのみそしる	米 じゃがいも ポテトパウダー なたね油 こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく 油あげ 赤みそ 白みそ	ゆかり たまねぎ キャベツ えのきたけ とうがん ねぎ	687 kcal 20.7 g
22 水	おやこどん ぎゅうにゅう はくさいのおひたし あおなとだいこんのみそしる	米 はいがまい なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 たまご とりにく かまぼこ 赤みそ 白みそ	たまねぎ ほししいたけ 糸みつば こまつな はくさい にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	609 kcal 24.6 g
わしょくのひ					
23 木	ししじゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤとたまごのチャンプル もすくじる れいとうパン	米 なたね油 さとう 白いりごま	牛乳 ぶたにく こんぶ ポークハム とうふ たまご かつおぶし もすく	しょうが にんじん ゴーヤ えのきたけ ねぎ れいとうパン	584 kcal 19.6 g
24 金	ナン ダルカレー ぎゅうにゅう インドふうになんじんサラダ フルーツボンチ	なたね油 こむぎこ オリーブオイル さとう	牛乳 ぶたにく 大豆 ひよこまめ レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし にんにく みかん缶 パインアップル缶 もも缶 りんご缶	689 kcal 26.6 g
27 月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ヨーグルト	米 麦 ラード ごま油 なたね油 さとう ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく ヨーグルト	ねぎ はくさいキムチ えだまめ たまねぎ にんじん もやし はくさい ほししいたけ とうがん セロリー	648 kcal 24.5 g
28 火	げんまいごはん かんこくのり ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが トックいりスープ	米 げんまい ごま油 じゃがいも さとう 白すりごま 白いりごま なたね油 トック	牛乳 かんこくのり ぶたにく	にんにく たまねぎ こねぎ にんじん ねぎ もやし ほししいたけ はくさい しょうが	678 kcal 24.6 g
29 水	シナモントースト ぎゅうにゅう クリームシチュー レモンドレッシングサラダ	食パン マーガリン パター グラニュー糖 なたね油 じゃがいも こむぎこ さとう	牛乳 とりにく なまクリーム ピザチーズ	マッシュルーム にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン	655 kcal 20.7 g
30 木	イエローライス ぎゅうにゅう いとかんてんサラダ コロコロやさいのスープ くだもの	米 なたね油 ごま油 さとう 白いりごま じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 とりにく いとかんてん ベーコン	あんずジャム にんにく たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり キャベツ セロリー とうもろこし 冷凍みかん	635 kcal 20.8 g

<今月の給食>

6日(月) かみかみメニュー

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物をよくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食卓に取り入れるとよいでしょう。

<今月の地産地消>

にんじん だいこん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ
なす とうもろこし きゅうり トマト

23日(木) 和食の日

今月の和食の日は沖縄県の郷土料理で献立を立てました。ししじゅーしーは、肉の入った炊き込みごはんのことで、「しし」は沖縄県の方言で「肉」という意味です。沖縄県の食環境は健康によいものばかりです。豚肉・豆腐・色の濃い野菜・海藻などを取り入れた沖縄料理を、食生活の参考にしてみてはいかがでしょうか。

◎今年度の給食費の最初の引き落としは、ご登録いただいた「ゆうちょ銀行」の口座より、6月7日に行われます。初回は2か月分の引き落としがありますのでご注意ください。