

6月の予定献立表

令和5年度

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 22回			給食目標・・・せっけんを使っていねいに手を洗い、 せいけつなハンカチでふこう。			※こんだてメモ
			こんだてめい 太字は2～6年生の リクエストです	ざいりょうのはたらき					
			ちからやねつに なるもと (き)	ちやにくに なるもと (あか)	からだのちょうしを とどのえるもと (みどり)				
1	木	○	ごはん さわらのねぎみそやき じゃがいもピーマンのいためもの さわにわん	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	いんようぎゅうにゅう さわら みそ ウィナー ぶたにく あぶらあげ	ねぎ こんにやく ビーマン だいこん にんじん ごぼう しいたけ			6月は「食育月間」です!
2	金	○	コーンピラフ とりくのマリネ ミネストローネ ●	こめ パター あぶら こめこ こむぎこ でんぶん さとう パスタ	いんようぎゅうにゅう とりくに ベーコン ぶたにく いんげんまめ ツナフレーク	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー にんにく トマト			
5	月	○	さんさいおこわ きびなこのからあげ にくじゃが こたますいか	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	いんようぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご ぶたにく	たけのこ にんじん さんさい たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ すいか			6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」 カルシウム貯金 20歳までにカルシウム貯金をしよう
6	火	○	ポトフ こんさいサラダ こまドレッシング	パン (にゅう) パター さとう じゃがいも あぶら ドレッシング (ごま)	いんようぎゅうにゅう きなことりにく ウィナー いんげんまめ	にんじん かぶ たまねぎ にんにく あおな ごぼう だいこん れんこん とうもろこし			
7	水	○	かみかみわかめごはん つくねやき かぼちゃのみそしる	こめ げんまい あぶら さとう パンこ ごま でんぶん	いんようぎゅうにゅう わかめ とりにく ひじき とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ こまつな えのきたけ			歯にいたべものと、かむことを 意識した献立にしています。 ①噛み応えのある食材 ②切り方によって噛み応えアップ 良質なたんぱく質とカルシウムをしっかりと、歯と口の健康を守りましょう。
8	木	○	ごはん あじフライ (ソース) とりにくとやさいのにも	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	いんようぎゅうにゅう あじ とりにく こおりどうふ ちくわ	にんじん こんにやく たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん			
9	金	○	まめグラタン れんこんチップいりポイルやさい コートドレッシング フルトボンチ (多数)	パン (にゅう) パインアップル マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも ドレッシング いちごゼリー	いんようぎゅうにゅう とりくに ベーコン だいず いんげんまめ きゅうにゅう とうにゅう チーズ かんてん	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし れんこん もも みかん りんご			よくがんで食べよう!
12	月	○	きつねうどん きんぴらごぼう	うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら むしパンミックス でんぶん	いんようぎゅうにゅう とりくに かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	こまつな にんじん ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ にんにく しょうが			
13	火	※ ○	※ アイスクリーム (6-1)	こめ ごま しゅうまいのかわ でんぶん あぶら ごまあぶら アイスクリーム (にゅう)	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい たけのこ ねぎ くらげ			※学校図書館とのコラボメニュー「大ピンチ回廊」 さゆうにゅうがこぼれた、なりやすさは★☆☆☆4つ。 よくある大ピンチだ。とんぱくのある給食で始まる絵本です。 大ピンチを知って読むと、おもしろいという事で、 いろいろな大ピンチが詰まった回廊になっています。もしも、 アイスのスプーンが折れたら、どうしますか?
14	水	○	ばらしてんどん まめとんじる	こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	いんようぎゅうにゅう いかにく だいず とうふ みそ	たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく			
15	木	○	カレーピラフ しろみさかなのムニエル ポテトとやさいのスープ バレンシアオレンジ	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも	いんようぎゅうにゅう いかにく ウィナー ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ セロリー パセリ バレンシアオレンジ			6月は「トマト」に注目! 「医者いらず」と言われるトマトにはこの時期に必要な栄養がいっぱい! トマトの赤い色素にたっぷり含まれているリコピンは、抗酸化作用が高く、油と一緒に食べると、体への吸収率が上がります。8月後半から、立川産のおいしい旬(しゅん)のトマトを使ったメニューをたくさん入れていきます。
16	金	○	ぶたにくのトマトに やさいサラダ わふうドレッシング	パン (にゅう) さとう バター じゃがいも あぶら ドレッシング	いんようぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー			
19	月	○	ごはん ※チキンチキンごぼう かきたまじる メロン	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	いんようぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ	ごぼう こまつな たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ メロン			※鶏肉とごぼうに粉をつけ、から揚げにして甘辛のタレと合わせます。ごはんがすすむ人気のおかずです。ガッツリ食べるお父さんへ感謝をこめて父の日にもおすすめです。
20	火	○	かいせんちゃんぽん なまあげのそぼろに スイートポテト (4-3)	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん さつまいも バター	いんようぎゅうにゅう ぶたにく たこ いか なると とうにゅう なまあげ とりにく きゅうにゅう たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら とうもろこし グリーンピース しょうが			
21	水	○	※たこめし さばのしおやき じゃがたまみそしる こたますいか	こめ もちこめ あぶら じゃがいも	いんようぎゅうにゅう たこ さば あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ こまつな たまねぎ すいか			※関西地方の一部では、夏至の頃にたこを食べる風習が残っています。これは吸い付いたら離れないこのように、田んぼに植えた苗が根付くようにと願ったためだそうです。また夏至の時期はたこが旬なこともありさまざまな形がたこが食べられるようです。給食ではたこめしを作ります。
22	木	○	※バターチキンカレー ピーンズサラダ たまねぎドレッシング	ナン (にゅう) バター さとう ドレッシング	のむヨーグルト とりくに チーズ きゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし			
23	金	○	※しらたきのピリからどんぶり (多数) ぎせいどうふ たくさんみそしる	こめ げんまい さとう ごまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ	こんにやく こねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ にんじん だいこん なす ごぼう			
26	月	○	えだまめとコーンのごはん さかなのみそマヨネーズやき けんちんじり	こめ もちこめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう メルルサ みそ とうふ あぶらあげ	えだまめ とうもろこし たまねぎ ビーマン レモン だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ こまつな			
27	火	○	ジャージャーめん わかめスープ サターアスターギー (6-1、6-2)	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも ホットケキミックス	いんようぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ とりにく とうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが さやいんげん			今月の立川産 こまつな たまねぎ トマト キャベツ きゅうり しいたけ
28	水	○	トマトハヤシライス ● かいそうサラダ ちゅうかドレッシング	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター さとう ドレッシング	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブロッコリー			
29	木	○	ごはん ※いかのチリソース ハムときゅうりのソテー ちゅうかスープ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう いかにく ハム とうふ とりにく	にんにく しょうが ねぎ きゅうり チンゲンサイ にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ			※オリパラ給食 中国 人口世界一の国をインドに抜いた中国からは四川料理のチリソースの紹介です。北京、上海、広東、四川料理とある中でも料理の種類が多く、香辛料をきかせた旨味やしびれが特徴です。給食のチリソースは辛くない味付けが人気で、えびはな(い)か(い)で作ります。
30	金	○	※コロケ(ソース) やさいリテー たまごトマトのスープ ● さくらんぼ (2こ)	パン (にゅう) ごま じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	いんようぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン とうもろこし セロリー トマト パセリ さくらんぼ			

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
※は学校図書館と給食コラボメニュー、※はオリパラ給食メニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	631kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%



<アレルギー対応方針>

*学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。
左記QPコードからアクセスしてください。