

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…ていねいに手を洗いましょう			立川市立第三小学校	
			さいるょうのはたらき			※こんだてメモ				
			こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とのえるもと(みどり)				
1	木	○	ホイコーローどん ワンタンスープ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ ビーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし はくさい チンゲンサイ しいたけ きくらげ	※うずらたまごのカレーに うずらたまごの卵は、にわりの卵に比べると食べる回数は少ないで すが、小さな卵に比べて栄養が詰まっています。 中でも貧血予防に欠かせないビタミンB12が多く含まれていま す。その量は、にわりの卵の約5倍です。ビタミンB12は、赤 血球を作り貧血の予防に効果があるほか、傷ついた神経細胞を 修復する効果もあります。			
2	金	○	かやくごはん うずらたまごのカレーに※ (1~3年3こ、4年~4こ) よしのに	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ うずらたまご いか なまあげ	ごぼう にんじん しめじ しいたけ たけのこ だいこん こんにやく さやいんげん	※歯と口の健康週間 6/4~6/10 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、肥満予防や虫歯予防につなが るなど、体にとってよいことたくさんあります。意識 して、かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。 給食でも、6/5~9/1は、ちよつとかみごたえのあるも のを取り入れました。			
5	月	○	しろごまタンタンうどん ナムル あべかわいも	うどん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン もやし ごまつな	※いかのかりんあげ かりんあげの各名の由来は、2つの説があります。①揚げた色 が植物の「かりん」に似ているから②お菓子のかりんとうに似 ているから かりんあげは、いか以外にも、肉や魚でも作ることができます。			
6	火	○	はつがげんまいごはん しそひきふりかけ しせんどうふ もやしのあえもの	こめ はつがげんまい あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき なまあげ ぶたにく ハム	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ しょうが もやし きゅうり	旬の果物 「ブルーベリー」 ブルーベリーは、初夏から夏にかけて旬の果物です。 立川市でも栽培されていて、直売所などで買つてくださ います。ビタミンCが多く含まれていて、老化防止やがん 予防にも効果があるといわれています。			
7	水	○	たまごチャーハン いかのかりんあげ※ わかめスープ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく いか わかめ とうふ	ねぎ ごねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ	※あじのレモンやき 日本で一番レモンを多く収穫しているのは、広島県です。日本 のレモンの約50%くらいが広島県産です。 レモンという名前から想像できるイメージですが、日本のレモン は、12月から3月ごろに収穫されます。			
8	木	○	ごはん とりにくのなんぼんやき きゅうりとくきわかめのいためもの じゃがいもとキャベツのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	※ナン ナンは、インドで作られるようになったパンです。インド近 くのパキスタン、アフガニスタン、イランなどでも食べられていま す。 インド料理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。			
9	金	○	はちみつ レモン トースト	クリーム シチュー ごぼう サラダ	コッペパン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう なまクリーム チーズ	レモン たまねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり	※ナンの調理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。		
12	月	○	そぼろごはん あじのレモンやき※ さつまいも	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく あじ とうふ みそ	しょうが レモン ごぼう にんじん だいこん ねぎ さやいんげん	※ナン ナンは、インドで作られるようになったパンです。インド近 くのパキスタン、アフガニスタン、イランなどでも食べられていま す。 インド料理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。			
13	火	○	キーマカレー じゃがいもときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) ブルーベリーゼリー	ナン あぶら こむぎこ バター じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた チーズ	トマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし ブルーベリーゼリー	※ナンの調理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。			
14	水	○	マーボー豆腐 ちゅうかコンスープ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ジョア とうふ だいた ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし えのきたけ ごまつな しょうが	※ナンの調理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。			
15	木	○	チキンピラフ ポテトオムレツ(ケチャップ) まめとやさいのスープに	こめ バター あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご とりにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ スズキニ だいこん セロリ キャベツ	※ナンの調理屋さんで出てくるナンは、蒸製ですが、「ナン」と いう名前は、ペルシア語でパンを意味するの、国や地方によ っていろいろな形があるそうです。			
16	金	○	ごはん さばのたつたあげ きりぼしだいこんのもの※ レタスのみそしる	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん レタス ねぎ えのきたけ	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
19	月	○	ぶたキムチごはん ししゃものいしがきあげ いもだんごスープ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら いももち ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく	キムチ なら にんじん にんにく はくさい ごまつな ねぎ	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
20	火	○	クッパ なまあげのみそに	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう しょうが さやいんげん	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
21	水	○	ごもくあんかけやきそば※ カリカリポテト パレンシアオレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なた うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ しょうが さやえんどう パレンシアオレンジ	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
22	木	○	ごはん めだいのねぎみそかけ まめとんじる さくらんぼ(2こ)	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めだい みそ だいた ぶたにく とうふ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう ごんやく ほうれんそう さくらんぼ	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
23	金	○	こめこのカレーライス※ わかめサラダ (ちゅうかドレッシング、 フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめ ちゅうかドレッシング ぶどうゼリー いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みかん もも りんご	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
26	月	○	ちゅうかおこわ とうふのちゅうかに メロン	こめ もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご なた とりにく	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ はくさい たまねぎ エリンギ ねぎ しょうが メロン	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
27	火	○	ゆかりごはん あじのつつみあげ じゃがいものつけ	こめ あぶら はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ チーズ とりにく	しょうが しそ にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
28	水	○	ごはん ぶたにくのこうみやき※ はるさめのいためもの スズキニととうふのみそしる	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ごまつな とうもろこし スズキニ	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
29	木	○	メルルーサのエスカベッシュ こふきいも キャベツのクリームスープ	くろざとうパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			
30	金	○	しらすいりわかめごはん にくどうふ もやしときゅうりのサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ やきどうふ ぶたにく ハム ひじき	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ こんにやく さやえんどう もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	※きりぼしだいこんのもの 切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたも の。日光をあびることで甘みが増し、独特のシャキシャキ とした食感が生まれます。一般的には、切り干し大根は、大根 を細切りにしたのですが、大根を太めに切った「割り干し大 根」もあります。			

*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。

*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いただけます。
下記QRコードからアクセスしてください。



<アレルギー対応方針>

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	622kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%