



6月の予定献立表(小学校)



令和6(2024)年度

日曜の	みもの	給食回数 20回			給食目標 歯と口の健康について考えよう																											
		こんだて			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 ととのえるもと(みどり)																								
3月	はつがげんまいりごはん さわらのたつたあげ ひじきのいろどり いもだんごじる	こめ	げんまい	でんぶん	ぎゅうにゅう	さわら	しょうが	ごぼう	ピーマン	パブリカ	にんじん	しらたき	だいこん	ねぎ	はくさい	こまつな																
4火	あしたばパン まめグラタン カレースープに レモンゼリー	あしたばパン	マカロニ	あぶら	こむぎこ	バター	パンこ	じゃがいも	レモンゼリー	ぎゅうにゅう	とり	にく	だいず	いんげんまめ	とうにゅう	なまクリーム	チーズ	ベーコン	たまねぎ	パセリ	にんじん	さやいんげん										
5水	さんさいおこわ きびなごのからあげ (1~3ねんうほん、4~6ねんうほん) ほうれんそうともやしのごますあえ どさんごじる	こめ	もちこめ	さとう	あぶら	こむぎこ	でんぶん	ごま	じゃがいも	バター	とり	にく	ぎゅうにゅう	きびなご	あぶら	あげ	さとう	みそ	がた	にく	どうふ	みそ	さんさい	にんじん	ごぼう	ほうれんそう	もやし	キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	にんこ	ねぎ
6木	なめし とりへのかりんとがらめ*1 わかめときゅうりのあえもの のっぺいじる	こめ	でんぶん	あぶら	さとう	さといも	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	とり	にく	だいず	わかめ	ハム	とうふ	どうもろこし	なめし	のも	もやし	にんじん	きゅうり	こんにゃく	ねぎ	だいこん	ごぼう							
7金	スパゲッティベスカトーレ スパニッシュオムレツ せんぎやさいのスープ	スパゲッティ	あぶら	さとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう	えび	いか	ベーコン	たまご	ハム	チーズ	セロリー	にんじん	たまねぎ	にんこ	トマト	ほうれんそう	キャベツ	とうもろこし												
10月	チンジャオロースどん ごもくちゅうかスープ かわちぼんかん	こめ	あぶら	さとう	でんぶん	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶた	にく	とり	にく	わかめ	たけのこ	ピーマン	しいたけ	にんこ	しょうが	はくさい	えのきたけ	にんじん	こねぎ	かわちぼんかん									
11火	ソフトフランスパン とりへのマーマレードやき まめとじゃがいものサラダ ベジブルクリームスープ	ソフトフランスパン	マーマレード	じゃがいも	フレッシュ	ドレッシング	あぶら	こむぎこ	バター	ぎゅうにゅう	とり	にく	いんげんまめ	ハム	なまクリーム	しょうが	キャベツ	ブロッコリー	とうもろこし	にんじん	たまねぎ	グリーンピース										
12水	ごはん れんコーンハンバーグ*2 にびたし だいこんとあぶらあげのみそじる	こめ	あぶら	パンこ	さとう	でんぶん	ぎゅうにゅう	とり	にく	ぶた	にく	だいず	みそ	かまぼこ	あぶら	あげ	わかめ	たまねぎ	れんこん	とうもろこし	トマト	キャベツ	にんじん	こまつな	えのきたけ	だいこん	ねぎ					
13木	ごはん すきやきふう もやしときゅうりのあえもの	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶた	にく	どうふ	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	ねぎ	もやし	きゅうり																	
14金	マーボーさいめん サンラータン りんごゼリー	ちゅうかめん	あぶら	さとう	でんぶん	ごま	あぶら	りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぶた	にく	たまご	どうふ	たまねぎ	なす	たけのこ	ピーマン	ねぎ	にんこ	しょうが	こまつな	トマト	えのきたけ	きくらげ								
17月	たいめし ちくわのてんぶら(2こ) あらじね メロン	こめ	ごま	こむぎこ	あぶら	じゃがいも	こんが	たい	ぎゅうにゅう	ちくわ	とり	にく	わかめ	あぶら	あげ	にんじん	だいこん	こねぎ	メロン													
18火	とうにゅうパン ポークビーンズ カラフルソテー ミックスゼリー	とうにゅうパン	じゃがいも	ポーク	ビーンズ	カラフル	ソテー	ミックス	ゼリー	ぎゅうにゅう	ぶた	にく	ベーコン	だいず	たまねぎ	にんじん	セロリー	マッシュルーム	にんこ	さやいんげん	トマト	キャベツ	ピーマン	パブリカ	とうもろこし	もも	パインアップル					
19水	えだまめりうめわかごはん がりのてりやき とんじる	こめ	さとう	でんぶん	あぶら	じゃがいも	わかめ	ぎゅうにゅう	うり	ぶた	にく	どうふ	みそ	うめ	えだまめ	しょうが	だいこん	にんじん	ごぼう	ねぎ	こんにゃく											
20木	ごはん さけフライ(ソース) きりぼしだいこんのつけ かんとじら*3	こめ	こむぎこ	パンこ	あぶら	さとう	ごま	あぶら	さつまいも	ぎゅうにゅう	さけ	あぶら	あげ	みそ	だいこん	さやえんどう	にんじん	ねぎ	こんにゃく	あしたば												
21金	おやこどん ぐだくさんすましじる かわちぼんかん	こめ	でんぶん	さとう	あぶら	さといも	ぎゅうにゅう	とり	にく	たまご	かまぼこ	たまねぎ	みつば	しいたけ	だいこん	こまつな	ごぼう	はくさい	ねぎ	かわちぼんかん												
24月	ハヤシライス パブリカのサラダ	こめ	あぶら	こむぎこ	バター	さとう	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	チーズ	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	グリーンピース	にんこ	しょうが	トマト	みずな	きゅうり	パブリカ									
25火	ミルクパン あじのエスカバッシュ*4 ポテトカルボナー むぎいりソウダースープ	ミルクパン	でんぶん	あぶら	さとう	じゃがいも	バター	おおむぎ	ぎゅうにゅう	あじ	ベーコン	なまクリーム	チーズ	たまねぎ	パブリカ	パセリ	にんこ	にんじん	キャベツ	セロリー	しょうが											
26水	チャーハン てづくりジャンボしゅうまい はるさめスープ はるさめがわ ぶどうゼリー	こめ	でんぶん	あぶら	さとう	ごま	あぶら	しゅうまい	がわ	はるさめ	ぶどうゼリー	たまご	ハム	なると	ぎゅうにゅう	ぶた	にく	とり	にく	ねぎ	こねぎ	グリーンピース	たまねぎ	しょうが	にんじん	もやし	きくらげ	チンゲンサイ				
27木	しおちゃんうどん もやしときさみのあえもの さつまいもむしパン	うどん	あぶら	さといも	さとう	さつまいも	ホットケーキ	ミックス	ぎゅうにゅう	とり	にく	ちくわ	あぶら	あげ	たまご	ごぼう	はくさい	にんじん	えのきたけ	みずな	ねぎ	まめ	もやし	こまつな								
28金	ごはん あげさかなとやさいのいために じゃがいもとこまつなのみそじる さくらんぼ(2こ)	こめ	でんぶん	あぶら	さとう	ごま	あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう	さけ	どうふ	みそ	しょうが	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	にんじん	さやいんげん	こまつな	ねぎ	さくらんぼ											

~今月の注目!!食材~

ピーマン

- 渡来時期:江戸時代以前
- 科名:ナス科
- 原産地:中央アメリカ
- 語源:ピーマンという言葉は、フランス語の「ピメント」が由来で、「トウガラシ」という意味です。ピーマンはトウガラシの甘味種といわれています。
- 栄養素:ビタミンCやカロテンを多く含み、丈夫な皮膚をつくり、免疫力アップにもつながります。

出典:特別展和食公式ガイドブック

♪今月のピーマンたっぷりメニューは10日の「チンジャオロースどん」です!

*1「とりへのかりんとがらめ」は、タレにいりだいで使用しています。

*2「れんコーンハンバーグ」は、れんこんとコーンを使用しています。

6月は食育月間!19日は食育の日!

この日は和食献立です。「えだまめりうめわかごはん」は、梅干しを刻んだものが入っています。梅には食欲増進効果や疲労回復効果があり、夏バテしやすい夏にぴったりです。黄緑のえだまめと赤い梅干しのいろどりがポイントです。

引用:農林水産省HP

絵本給食

今月の絵本給食は、20日の「さけフライ」です。絵本のあらすじは、裏面へ! → → →

*3「かんとじら」は、さつまいもとあしたばを使った東京都八丈島の郷土料理です。

6月21日は夏至(げし)です。

夏至は、1年で1番昼の時間が長い日です。夕方でも明るい日が続いています。給食を食べて、これからさらに増す暑さに負けない体をつくりましょう。

*4「エスカバッシュ」は、魚や肉の唐揚げを酢や油に浸けた料理です。

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	632kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

*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。

*立川市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。
下のQRコードからアクセスしてください。



〈立川市学校給食におけるアレルギー対応方針〉



Instagramも配信



令和6年度4月より、「無償化」しました。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>



今月の立川産

たまねぎ・キャベツ・にんにく