



# 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 こんだて	給食目標 歯と口の健康について考えよう ざいりょうのはたらき			こんだてメモ
		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 あぶら さとう おじゃがもちボール	ぎゅうにゅう さわら ひじき ぶたにく とり あぶらあげ	しょうが ごぼう ビーマン パプリカ にんじん しらす だいこん ねぎ はくさい こまつな	<p>~今月の注目!!食材~</p> <p><b>ピーマン</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●渡来時期:江戸時代以前</li> <li>●科名:ナス科</li> <li>●原産地:中央アメリカ</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>出典:特別展和食公式ガイドブック</p> <p>♪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!</p> <p>*1「とりにくのかりん」とがらめ」は、タレにいりださずを使用しています。</p> <p>*2「れんこんハンバーグ」は、れんこんとコーンを使用しています。</p> <p><b>6月は食育月間!19日は食育の日!</b></p> <p>この日は和食献立です。「えだまめいりうめわかごはん」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</p> <p><b>絵本給食</b></p> <p>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! → → →</p> <p>*3「かんもじる」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。</p> <p><b>6月21日は夏至(げし)です。</b></p> <p>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。</p> <p>*4「エスカベッシュ」は、魚や肉の唐揚げを酢や油に浸けた料理です。</p>
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 パター パンこ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう とり 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3ほん、4~6ねん4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 こま じゃがいも パター	とり ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ ぶたにく とうふ 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 にんにく ねぎ	
6木	なめし とりにくのかりん」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 だいず わかめ ハム とうふ	とうもろこし なめしのもと 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 せんぎりやさいのスープ	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 にんにく 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 わかめ	たけのこ ビーマン しいたけ にんにく 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 とりにく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 フレンチドレッシング あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とり 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 れんこんハンバーグ*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 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 とうふ	にんじん たまねぎ はくさい しらす 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 →サンラータンのレシピを裏面に 載せています!	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 とうふ	たまねぎ なす たけのこ ピーマン ねぎ にんにく 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 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 あぶら さとう りんごゼリー サイダーゼリー	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 にんにく さやいんげん トマト キャベツ ピーマン パプリカ とうもろこし もも バインアップル	
19水	えだまめいりうめわかごはん 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 ぶり ぶたにく とうふ 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 かんとじる*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 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 パプリカのサラダ	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 にんにく しょうが トマト みずな きゅうり パプリカ	
25火	ミルクパン あじのエスカベッシュ*4 ポテトカルボナー むぎいりソジャースープ	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 パプリカ パセリ にんにく 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 しゅうまいのかわ はるさめ がどうゼリー	たまご ハム なた ぎゅうにゅう ぶたにく とり	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 もやしときさまのあえもの 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 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 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 とうふ 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	

\*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