

# 6月の予定献立表(Aブロック)

令和6(2024)年度

| 日曜日  | のみの   | 給食目標  |   |  | こんだてメモ   |
|------|---|---|---|--|--|
|      |   | 歯と口の健康について考えよう  |   |  |  |
|      |   | ざいりょうのはたらき  |   |  |  |
| 給食回数 | こんだて  |   |   |  |  |
| 20回  | 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)                            |  |  |
| 3月   | ごはん<br>さばのみそやき<br>もやしのいためもの<br>かきたまきのこじる                    | こめ さとう あぶら<br>でんがん ごまあぶら                              | ぎゅうにゅう さば みそ<br>ぶたにく あぶらあげ<br>たまご               | しょうが もやし にんじん<br>にら しいたけ しめじ<br>えのきだけ ねぎ こねぎ                     | <p><b>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</b></p> <p>給食目標にちなんで、歯ごたえのある食材を組み合わせ「かみかみ献立」が登場します! よくかんで食べると、肥満の予防や味覚の発達、消化吸収がよくなるなど良いことがたくさんあります。ゆっくりよくかんで食べましょう!</p> <p><b>注目!ベジタブル</b><br/>~野菜をばくばく食べよう~<br/><b>ベジぱくDAY~</b></p> <p>今月は<br/><b>トマト</b></p> <p><b>おもいやりスプーン</b></p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつかます。(1学期のみ)</p> <p><b>さがしてみよう</b></p> <p><b>ハートにんじん</b></p> <p>月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、ほかにどんな食材が入っているのか、見てみましょう!</p> <p>※麦春巻は、春雨ではなく押し麦が入った春巻でプチプチした食感が楽しい、食物繊維がたっぷりとれる料理です。</p> <p>※鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美地域で食べられている郷土料理です。給食では、混ぜごはんに錦糸卵をのせてスープをかけて食べます。</p> <p><b>えほん給食</b> えほんを読んでいて、お話の中に出てくる料理を食べたいなと思ったことはありませんか? えほんの料理を給食に出す「えほん給食」を中央図書館の協力も得て企画しました。今月は、「カットぱやつぱりキュウリでしよ?」というえほんです。詳しくは裏面をご覧ください。</p> |
| 4火   | チキンとトマトのカレーライス<br>だいこんサラダ(わふうドレッシング)<br>みかんゼリー              | こめ じゃがいも あぶら<br>バター こむぎこ<br>わふうドレッシング<br>みかんゼリー       | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ                              | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく しょうが きゅうり<br>だいこん とうもろこし                   |  |
| 5水   | うめわかめごはん<br>こうみあじフライ<br>キャベツのソテー<br>なめこととうふのみそしる            | こめ さとう こむぎこ<br>パンこ あぶら                                | わかめ ぎゅうにゅう あじ<br>とうふ みそ                         | うめ にんにく キャベツ<br>にんじん とうもろこし なめこ<br>だいこん ねぎ                       |  |
| 6木   | ツナおろしスパゲッティ<br>いろどりやさいのおんサラダ<br>アップルケーキ                     | スパゲッティ あぶら<br>バター さとう でんがん<br>さつまいも<br>ホットケーキミックス     | ぎゅうにゅう ツナ<br>ウイナー たまご                           | たまねぎ だいこん しょうが<br>こねぎ れんこん にんじん<br>えだまめ りんご レモン                  |  |
| 7金   | ぎょうこごはん<br>ごまごまチキン<br>くまわかめとごぼうのいためもの<br>いななじり              | こめ ごこまい こむぎこ<br>ごま あぶら さとう<br>ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ なまあげ みそ                      | にんにく しょうが にんじん<br>こんにやく ごぼう だいこん<br>ねぎ かぼちゃ                      |  |
| 10月  | ホットケーキ<br>てづくりブルーベリージャム<br>ぶたにくのトマトに<br>こまつなソテー             | ホットケーキミックス<br>バター さとう あぶら                             | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく ツナ                           | ブルーベリー レモン たまねぎ<br>トマト にんじん<br>マッシュルーム パセリ<br>にんにく こまつな          |  |
| 11火  | ぶたバラあんかけごはん<br>とうふともずくのスープ                                  | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんがん                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ とりにく もずく                     | たけのこ はくさい もやし<br>きくらげ にんじん チンゲンサイ<br>ねぎ にんにく たまねぎ<br>さやえんどう しょうが |  |
| 12水  | ごはん<br>いわしのかばやき<br>キャベツのにびたし<br>まめとんじる                      | こめ でんがん あぶら<br>さとう                                    | ぎゅうにゅう いわし<br>ちりめんじゃこ かつおぶし<br>だいず ぶたにく みそ      | キャベツ こまつな にんじん<br>だいこん ごぼう ねぎ<br>こんにやく                           |  |
| 13木  | ジャンバラヤ<br>ポテトオムレツ(ケチャップ)<br>コーンとまめのポターージュ                   | こめ あぶら じゃがいも<br>バター                                   | ベーコン ウイナー<br>ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく いんげんまめ<br>とうにゅう | さやいんげん たまねぎ<br>マッシュルーム にんにく<br>とうもろこし                            |  |
| 14金  | なつやすみミートめん<br>まめのしおこんがサラダ<br>ミックスフルーツ                       | ちゅうかめん あぶら<br>さとう でんがん さつまいも<br>フレッシュドレッシング<br>りんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ミックスビーンズ こんぶ                     | なす にんじん たまねぎ<br>トマト ズッキーニ にんにく<br>さやいんげん もも みかん<br>パインアップル       |  |
| 17月  | さけとおおなのごはん<br>なまあげのみそそばろに<br>ごもくきんぴら                        | こめ あぶら さとう<br>でんがん ごま                                 | さけ ぎゅうにゅう<br>なまあげ ぎゅうにく みそ                      | なめしのもと にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>グリーンピース ごぼう れんこん<br>こんにやく さやいんげん     |  |
| 18火  | きざみきつねうどん<br>ししゃものてんぱら(2はん)<br>さつまいものみそよこし                  | うどん あぶら こむぎこ<br>さつまいも さとう                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ ししゃも<br>みそ                 | はくさい たまねぎ にんじん<br>だいこん こまつな ねぎ<br>しいたけ こんにやく                     |  |
| 19水  | ビビンバ<br>トックいりわかめスープ<br>しょうなんゴールドゼリー                         | こめ さとう あぶら ごま<br>ごまあぶら トック<br>しょうなんゴールドゼリー            | ぎゅうにく だいず<br>ぎゅうにゅう みそ わかめ<br>とりにく              | にんにく しょうが<br>ほうれんそう にんじん もやし<br>ねぎ たまねぎ                          |  |
| 20木  | くろぎとうパン<br>ラザニア<br>まめとやさいのスープに                              | くろぎとうパン マカロニ<br>あぶら こむぎこ パター<br>さとう さつまいも             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ いんげんまめ                       | マッシュルーム たまねぎ<br>トマト にんじん だいこん<br>さやいんげん セロリー                     |  |
| 21金  | ごはん<br>ほっけのいちやぼし<br>とうがんのサラダ(ちゅうかドレッシング)<br>カレーにくじゃが        | こめ ちゅうかドレッシング<br>じゃがいも あぶら さとう                        | ぎゅうにゅう ほっけ<br>ぶたにく                              | とうがん だいこん にんじん<br>とうもろこし きゅうり<br>たまねぎ さやいんげん<br>しょうが             |  |
| 24月  | ごはん<br>いかのかりんとうがらめ(2まい)<br>しらたきとだいこんのピリからいため<br>トマトいりわふうスープ | こめ でんがん あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら                           | ぎゅうにゅう いか<br>ぶたにく とりにく                          | しらたき だいこん こねぎ<br>にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ トマト ねぎ<br>ほうれんそう         |  |
| 25火  | ぶたキムチどん<br>はるさめスープ<br>ラ・フランスゼリー                             | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんがん はるさめ<br>ラ・フランスゼリー                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                             | しょうが にんにく キムチ<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>こまつな もやし こねぎ<br>しいたけ            |  |
| 26水  | ごはん<br>※むぎはるまき<br>にくどうふ                                     | こめ おおむぎ ごまあぶら<br>さとう でんがん<br>はるまきのかわ こむぎこ<br>あぶら      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひじき チーズ とうふ                      | たけのこ にんじん しいたけ<br>しょうが はくさい たまねぎ<br>こんにやく ねぎ さやえんどう              |  |
| 27木  | ※けいはん<br>さつまいもてんぱら<br>きゅうりとハムのピリからいため                       | こめ さとう さつまいも<br>こむぎこ あぶら<br>ごまあぶら                     | かつおぶし ぎゅうにゅう<br>たまご とりにく ハム                     | なめしのもと だいこん<br>にんじん しいたけ こねぎ<br>きゅうり きくらげ                        |  |
| 28金  | パンブキンパン<br>とうふハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>やさいスープ                   | パンブキンパン でんがん<br>さとう パンこ あぶら<br>じゃがいも                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうふ みそ<br>ウイナー              | たまねぎ にんじん キャベツ<br>セロリー とうもろこし パセリ                                |  |

\*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になれます。  
右記QRコードからアクセスしてください。



今月の立川産  
トマト・キャベツ  
にんにく・たまねぎ



立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針



Instagramも配信!

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



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。