令和５年度６月 家庭数

献立表

西東京市立東小学校

日	主食	牛乳	おかず デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	**☆愛媛県の郷土料理** たこめし	○	なまあげのにもの よしのじる	牛乳, たこ, 油揚げ, 生揚げ, 鶏肉, かまぼこ	胚芽精米, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, 米サラダ油, でんぷん, ごま油, うどん	にんじん, 万能ねぎ, 根しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, みつば	606 kcal 30.5 g
2 金	**☆野菜たっぷり献立** だいこんスパゲティ	○	やさいたっぷりスープ あじさいゼリー	牛乳, ツナ, 鶏肉, ひよこまめ, カルピス	スパゲティ, オリーブオイル, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, だいこん, キャベツ, にんじん, かぶ, こまつな, ぶどうジュース	602 kcal 26.0 g
5 月	うめひじきごはん	○	ぶりのてりやき かきたまじる	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ, ぶり, 絹ごし豆腐, たまご	胚芽精米, 白いりごま, 三温糖, でんぷん	梅, 根しょうが, こまつな, はくさい, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ	605 kcal 29.9 g
6 火	**☆体力向上メニュー** まめいり キーマカレーライス	○	鉄分サラダ れいとうみかん	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, ひじき, くきわかめ, ツナ	胚芽精米, 玄米, 米サラダ油, 三温糖, 白いりごま	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, こまつな, みかん	642 kcal 25.9 g
7 水	ピタパン	○	オイスターいため パンプキンポタージュ カミカミサラダ	牛乳, 豚肉, 調理用牛乳, 生クリーム, するめ	ピタパン, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, 精白米, バター, 白いりごま, ごま油	根しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, たけのこ, にんにく, キャベツ, かぼちゃ, 切干大根, さやいんげん	613 kcal 28.3 g
8 木	五目うどん	○	タコポテトのつつみあげ こまつなのあえもの	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たこ	うどん, 三温糖, ぎょうざの皮, じゃがいも, 米サラダ油, 揚げ油	にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, はくさい, 長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン, こまつな, もやし	617 kcal 26.7 g
9 金	ホイコーローどん	○	わかめスープ みかん（かわちばんかん）	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 生わかめ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, くきわかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま	根しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ, 玉ねぎ, みかん	600 kcal 27.0 g
12 月	ぶたどん	○	やさいのうめあえ かみなりじる	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 鶏肉	胚芽精米, しらたき, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, こんにゃく	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 万能ねぎ, はくさい, きゅうり, 梅, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	605 kcal 26.7 g
13 火	**☆アメリカ料理** ジャンバラヤ	○	チリポテト チキンスープ レッドメロン 「ちいさな　たまねぎさん」	牛乳, えび, ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, キャベツ, にんじん, ズッキーニ, セロリ, メロン	646 kcal 28.2 g
14 水	五目あんかけやきそば	○	くきわかめのサラダ さつまいもチップス	牛乳, 豚肉, いか, えび, くきわかめ	中華めん, 米サラダ油, でんぷん, ごま油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, 揚げ油, 粉糖	根しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほうれんそう, はくさい, もやし, キャベツ, きゅうり	705 kcal 26.1 g
15 木	げんまいごはん	○	さばのごまだれやき キャベツのこんぶあえ ほうれんそうのみそしる	牛乳, さば, 塩昆布, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 玄米, 三温糖, 白すりごま, ごま油, 白いりごま	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ほうれんそう, だいこん, 長ねぎ	663 kcal 27.7 g

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

今月は、「食育月間」です。野菜の摂取目標量は、小学生が１日２７０～３５０ｇ、成人が１日３５０ｇです。今月は野菜を食べることを意識してもらうために、１食あたり平均で約117ｇ(350ｇの約1/3量)の野菜を摂ることができる献立をたてました。地場農産物もたくさん使用する予定です。

今月は、「読書月間」でもあります。読書月間に合わせて、本に登場する料理や食べ物を献立に取り入れました。吹き出しの中に取り入れた本の題名が書いてあるので、読んでみてください。

4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月は「かむこと」を意識してもらうために、かみごたえのある食材を使った「カミカミメニュー」を献立に取り入れています。

令和５年度６月 家庭数

献立表

西東京市立東小学校

日	主食	牛乳	おかず デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
16 金	黒米いりごはん	○	さかなのすぶたふう ワンタンスープ みかん(バレンシアオレンジ)	牛乳, たら, 高野豆腐, 豚肉	胚芽精米, 黒米, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, ワンタン, ごま油	根しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, はくさい, だいずもやし, にら, みかん	644 kcal 26.5 g
19 月	きびなめし	○	さかなののいそべあげ いんげんのごまあえ さつまいものごまみそしる	牛乳, モウカサメ, 青のり, くきわかめ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, もちきび, 小麦粉, 揚げ油, 白すりごま, 白いりごま, 三温糖, さつまいも	こまつな, もやし, さやいんげん, にんじん, だいこん, しめじ, 万能ねぎ	684 kcal 32.7 g
20 火	カレーピラフ	ジョア(ブルーベリー)	サーモンチャウダー おかしなめだまやき	ジョア, えび, 鶏肉, 鮭, ひよこまめ, 調理用牛乳, 生クリーム, カルピス	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, ピーマン, マッシュルーム(スライス), ほうれんそう, 黄桃缶	670 kcal 26.9 g
21 水	おかかごはん	○	たまごやき のっぺいじる	牛乳, かつおぶし, 青のり, 鶏肉, ひじき, たまご, 鶏肉, 生揚げ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん, ごぼう, だいこん	614 kcal 28.7 g
22 木	はちみつトースト 「ぎょうれつのできるはちみつやさん」	○	ポークビーンズ アスパラサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉	食パン, はちみつ, マーガリン, じゃがいも, 米サラダ油, 小麦粉, バター, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, キャベツ, アスパラガス	664 kcal 24.7 g
23 金	ちゅうかどん	○	にらだんごスープ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 鶏肉, 木綿豆腐	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, はるさめ	根しょうが, はくさい, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, にら, 長ねぎ, もやし, さくらんぼ	600 kcal 28.5 g
26 月	ゆかりごはん	○	にくじゃが きんぴらだいず	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, さつま揚げ, 大豆	胚芽精米, じゃがいも, しらたき, 米サラダ油, 三温糖, こんにゃく, ごま油	ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, ごぼう	621 kcal 25.9 g
27 火	ぶたキムチどん	○	きりぼしだいこんのナムル フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 上白糖	根しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, にら, はくさい, はくさいキムチ, 切干大根, 大豆もやし, こまつな, 長ねぎ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン	609 kcal 21.9 g
28 水	☆イギリス料理 ジャムサンド	○	フィッシュ＆チップス スコッチブロス	牛乳, たら, たまご, 鶏肉, ひよこまめ	コッペパン, いちごジャム, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも, 米粒麦, オリーブオイル	根しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, こまつな, コーン, セロリ, 長ねぎ	597 kcal 28.4 g
29 木	菜飯（ツァイファン） 「おとうふやさん」	○	家常豆腐 だいこんのちゅうかサラダ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸, チンゲンツァイ, にんにく, 根しょうが, 長ねぎ, たけのこ, はくさい, にら, だいこん, きゅうり	614 kcal 27.3 g
30 金	おやこどん	○	なつやさいのみそしる 水無月	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 甘納豆(あずき)	胚芽精米, 三温糖, 小麦粉, 上新粉, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 万能ねぎ, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, エリンギ	708 kcal 29.0 g

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

あじさいゼリー
カップに入れて作ったカルピスゼリーの上に、サイコロ状にカットしたぶどうゼリーをのせて作ります。６月だけの特別なデザートです。

水無月(みなづき)
京都では、１年の折り返しにあたる６月３０日に、残り半年、病気をせずに健康であることを願って「水無月」という菓子を食べる習慣があります。水無月は「ういろう」に小豆をのせた三角形の和菓子です。

今月の地場農産物
西東京市中町にある都築勲さんから「さやいんげん」「玉ねぎ」「ズッキーニ」「小松菜」が、西東京市向台町にある田倉農園さんから「じゃがいも」「ほうれん草」「キャベツ」「きゅうり」「大根」「なす」「小松菜」が届く予定です。