



平成30年度 6月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとこと
1 金	小松菜ごはん	○		精白米	こまつな	610 kcal 26.1 g	野菜の中でもカルシウムが豊富な小松菜です。地産の小松菜を使用して小松菜ごはんを作ります。
	魚のから揚げごまソース		鮭	薄力小麦粉(国産),上新粉,米油,白ごま,三温糖,でんぷん			
	ミニトマト(1個)				ミニトマト		
	もずく汁		もずく,たまご	でんぷん	にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,ねぎ		
4 月	かやくごはん	○	油揚げ	精白米,米油,三温糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	640 kcal 25.6 g	菌の衛生週間です。すめを使った恒例のかみかみサラダを実施します。
	鶏の照り焼き		鶏にく	でんぷん	しょうが		
	かみかみサラダ		焼き竹輪,さきいか	米油,三温糖	だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん		
	じゃがいもの薄くず煮		さつま揚げ	じゃがいも,でんぷん	玉葱,冷凍グリーンピース		
5 火	ガーリックライス	○	ベーコン	精白米,バター	にんにく,パセリ,そらまめ	637 kcal 24.8 g	フライパンで作る丸いスパニッシュオムレツですが、給食ではホテルパンに流して焼き上げてカットします。
	スパニッシュオムレツ		たまご,調理用牛乳,ポークハム	じゃがいも,バター,米油	玉葱		
	ジュリエンスープ		豚もも肉		ホールコーン,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな		
6 水	デニッシュパン	○		デニッシュパン		629 kcal 25.7 g	学校給食会のデニッシュパンは、卵は使用していません。脱脂粉乳は、食パン同様使用しています。
	フィッシュシチュー		メルルーサ,調理用牛乳	じゃがいも,薄力小麦粉(国産),バター,米油	玉葱,にんじん,しょうが,パセリ		
	ビーンズサラダ		大豆(国産),ひよこまめ,赤いんげん豆	米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,玉葱,パセリ		
	冷凍ミカン				冷凍みかん		
7 木	冷やしうどん	○	鶏にく,油揚げ,かまぼこ	冷凍ゆでうどん,米油,三温糖	きゅうり,こまつな,ねぎ	602 kcal 24.4 g	冷たいうどんに実だくさんの汁をかけて食べます。
	ごまみそあえ		味噌	白ごま,三温糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,もやし		
	きびなごの天ぷら		きびなご,たまご	薄力小麦粉(国産),米油			
8 金	ご飯	○		精白米		656 kcal 25.2 g	筑前煮は、お箸で一切れずつつまんで食べる料理です。大量に作り、教室配膳もお玉で盛りつけるため、一切れサイズを小さめにしています。
	ふりかけ		しらす干し,あおのり粉	白ごま			
	筑前煮		鶏にく,焼き竹輪	米油,こんにやく,さといも,米油,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん		
	のっぺい汁		油揚げ,豆腐	でんぷん	にんじん,だいこん,ねぎ,しめじ,こまつな		
11 月	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,味噌	蒸し中華めん(卵無種),米油,三温糖,ごま油,白ごま,でんぷん	きゅうり,ごぼう,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,にんにく,しょうが,たけのこ	654 kcal 24.0 g	ジャージャー麺の肉みそには、大豆のそぼろも加えて植物性たんぱく質と動物性たんぱく質のバランスも配慮しています。
	大根もち		白玉粉,上新粉,三温糖	だいこん			
	フルーツ		粉寒天	みかん缶,パイナップル缶,白桃缶			
12 火	シュガーパンパン	○		パンパン,ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖		611 kcal 25.8 g	カレービーンズは、ポークビーンズのカレー味です。子どもの好きなカレー味にアレンジした給食メニューです。
	カレービーンズ		大豆(国産),豚肉	じゃがいも,米油,でんぷん	玉葱,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,青ピーマン		
	えびサラダ		えび	米油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱		
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ		
13 水	カリカリ梅のご飯	○		胚芽精米,白ごま		601 kcal 27.3 g	東京都の地産地消、八丈島の梅のすり身を使用した干草揚げを作ります。
	あじの干草揚げ		あじ,たまご,みそ	三温糖,でんぷん,米油	にんじん,たけのこ,生しいたけ,ねぎ,しょうが,あしたば		
	おひたし		筈節(おおか削り)		はくさい,にんじん		
	油揚げと豆腐の味噌汁		糸昆布,油揚げ,豆腐,味噌		ねぎ,だいこん		
14 木	ジャンバラヤ	○	鶏肉	精白米,バター,米油	マッシュルーム,にんじん,玉葱,赤ピーマン	712 kcal 24.1 g	ラトウイユは夏野菜の煮込み料理です。苦手な子どもにも食べやすくするため、少しだけ鶏肉を加えて作ります。
	鶏肉入りラトウイユ		鶏肉	オリーブ油,米油,三温糖	玉葱,なす,トマト,セロリ,ズッキーニ,青ピーマン,にんじん,エリンギ		
	じゃがいもの天ぷら			じゃがいも,薄力小麦粉(国産),米油			
15 金	ご飯	○		精白米		646 kcal 24.7 g	地産のキャベツの収穫が始まっていますが、給食では生の干キャベツを食べることができませんので、コーンサラダにして添えています。
	とんかつ		豚肉	薄力粉(国産),パン粉,米油			
	キャベツとコーンのサラダ			米油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし		
	わかめと豆腐の味噌汁		生わかめ,油揚げ,豆腐,味噌		だいこん,ねぎ		
18 月	きのこごはん	○	鶏にく	精白米,米ぬか油,三温糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,干し椎茸	613 kcal 26.8 g	南蛮焼きは、唐辛子を使ってピリッとさせる料理ですが、小学生のため、辛みを控えて作ります。
	いかの南蛮焼き		いか	三温糖	しょうが,ねぎ,一味唐辛子パウダー		
	五目豆		大豆(国産),油揚げ	こんにやく,米ぬか油,三温糖	にんじん,ごぼう		
	田舎汁(しょうゆ)		豆腐	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな		
19 火	大根スパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,米油,オリーブ油,三温糖	玉葱,だいこん	640 kcal 24.0 g	じゃが芋をマッシュして、チーズなどを混ぜた生地に、タコを加えて丸めて焼きます。
	ガーリック風味サラダ		ポークハム	米油,三温糖	かぶ,にんじん,きゅうり		
	たこ焼きポテト		まだこ,粉チーズ,あおのり粉,筈節(おおか削り)	じゃがいも,米粉,米油,でんぷん	しょうが		
20 水	中華丼	○	豚肉,えび,いか,かまぼこ	精白米,米油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,干し椎茸,たけのこ,きくらげ,はくさい,ねぎ	662 kcal 25.8 g	給食では、杏仁豆腐を牛乳寒にしています。香りのアーモンドエッセンスも使用しませんので、杏仁フルーツ風としています。
	華風スープ		たまご	米油,くずでん粉	玉葱,スイートコーン缶詰,ホールコーン		
	杏仁フルーツ風		粉寒天,調理用牛乳	上白糖	白桃缶,パイナップル缶,みかん缶		
21 木	お豆のコロッケサンドを作ろう	○		柏型パン(コッパ生地)		618 kcal 25.3 g	コッパパンを二つ折りにして焼き上げた柏パンに、給食室の手づくりコロッケを自分で挟んで食べます。今回はじゃが芋ににんじん豆も加えたコロッケです。
	キャベツとレタスのスープ		豚肉,いんげんまめ	じゃがいも,薄力小麦粉(国産),パン粉,米油,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ		
	甘夏みかん		鶏にく		にんじん,キャベツ,レタス,こまつな		
22 金	チキンカレーライス	○	鶏にく,チーズ	精白米,押麦,米油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),バター,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	695 kcal 23.9 g	パリパリサラダは、シュウマイの皮を千切りにして油で揚げてトッピングにします。
	パリパリサラダ		ほたてがし	三温糖,しゅうまいの皮,米ぬか油	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり		
	河内晩柑				河内晩柑		
25 月	豚キムチ丼	○	豚ももこま	精白米,米油,しらたき	はくさい(キムチ漬),はくさい,ねぎ,玉葱	621 kcal 25.6 g	キムチ味は、子どもたちにも人気があります。今回は白飯の上にかけて食べる豚キムチ丼です。
	即席漬(レモン)				きゅうり,キャベツ,レモン		
	肉団子のスープ		豚ひき肉	でんぷん,はるさめ,ごま油,白ごま	玉葱,しょうが,チンゲンツァイ,にんじん,ねぎ,干し椎茸		
26 火	桜えびのピザトースト	○	桜えび,ベーコン	食パン	玉葱,青ピーマン	571 kcal 24.2 g	小魚と同じように、殻ごと食べる桜えびを今年はピザトーストで食べます。
	ジャーマンポテト		ベーコン,調理用牛乳	じゃがいも,バター	玉葱,パセリ		
	ペイザンヌスープ		鶏にく	米油	かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ		
27 水	卵チャーハン	○	豚肉,たまご	精白米,米油,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸	642 kcal 24.3 g	給食では、ご飯や他の具材を炒めて仕上げに生卵を加えるのではなく、炒り卵を作っておき、最後に炒り卵を加える方法で作っています。
	もやしスープ		豚肉,糸昆布	米油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつな		
	メロン				メロン		
28 木	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		662 kcal 29.2 g	豆餡は、頭から食べることができませんが、シヤモよりも噛みごたえがあります。低学年は頭無の豆餡を使用します。
	チャーハン豆腐		生揚げ,豚肉,みそ	じゃがいも,米油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ		
	豆あじのかわりづけ		豆あじ	でん粉,米油,三温糖,ごま油	玉葱		
	もずく汁		もずく,たまご	でんぷん	にんじん,しめじ,こまつな		
29 金	きゃべつ焼きそば	○	豚肉,あおのり粉,削り節	蒸し中華めん(卵無種),米油	キャベツ,青ピーマン	611 kcal 24.1 g	給食の焼きそばは、野菜がたっぷりですが、今回は野菜の種類を減らして、洋風おでんに使用しました。
	洋風おでん		ウィンナーソーセージ,あげボール,なると	こんにやく,米ぬか油,じゃがいも	セロリ,だいこん,玉葱,にんじん		
	きゅうり				きゅうり		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

※6月のランチルームは飲み物セレクトです。



ランチタイム



6月は食育月間です

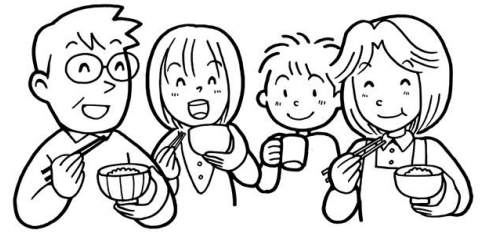
食育月間に伴い、6月はランチルーム給食を実施いたします。また、6月5日には、2年生がガーリックライス用の空豆の輸出を行います。2年生には、豆を取り出し、数をかぞえてもらいます。給食室で、塩ゆでにして提供し、教室で子どもたちが各自薄皮から取り出してトッピングをします。

みんなで食べると
おいしいね

6月のランチルーム給食(予定)

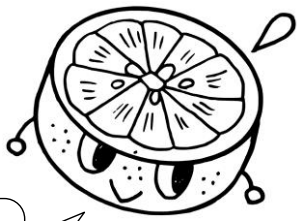
月	火	水	木	金
				1日 1年1組
4日 3年2組	5日 2年1組	6日 6年1組	7日 -	8日 4年2組
11日 4年1組	12日 6年3組	13日 6年2組	14日 -	15日 1年2組
18日 3年1組	19日 5年1組	20日 -	21日 -	22日 5年2組
19日 -	26日 2年2組	27日 -	28日 -	29日 1年3組

6月のランチルームは、飲み物のセレクトです。カルシウム補給の牛乳・おなかの調子を整える乳酸菌飲料(プレーン味)・ビタミンCを含むオレンジジュースから選んでもらっています。



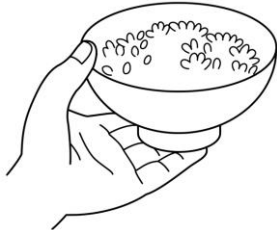
くだものの皮がむけるかな？

給食のデザートには様々な果物があります。果物といえば、昔は八朔や夏みかんやりんごが定番でした。現在では、各農家や農業改良試験場などが工夫をこらし、様々な種類が店頭に並んでいます。また、給食でも、子供たちの食べやすさから皮の厚い八朔や夏みかんを避け、切り方も、昔の縦1/4カットから房の断面が見えるスマイルカットに変更してきました。しかし、その影響なのか、昨今では、甘夏の皮を剥けない子供が増えています。剥けない原因は、親指の使い方と、中指を使って手首を外側へひねる動きができない事にあります。コツさえつかめばできるのですが、諦めも早いようです。些細なことですが、手指の使い方は脳の発達にも影響してきます。ご家庭でも、お子様の食べ方にちょっと目を向けてみてください。



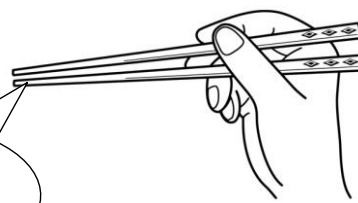
じょうずにむけると果汁もたっぷり！おいしく食べられるよ！

茶わんと汁わんの持ち方



親指を碗のふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。和食器は、高台(糸底)があるので、指が底にかかるため、食器をしっかり持つことができます。

正しい箸の持ち方



正しく持つと、箸先が開いたり閉じたりできます。

ポイントは、中指の位置。鉛筆を一本持つようにして、まず上の箸を親指・人差し指・中指で持ちます。下の箸は、親指と人差し指の隙間から薬指に乗せるようにして差し込んでみましょう。上の箸だけ動かせればgood!

給食費の口座振替について

6月の給食費口座振替は、6月12日(火)に実施されます。未納の場合は、6月27日(水)に再度振替を実施いたします。また、5月分までの未納につきましても、6月12日に口座振替で集金いたします。6年生につきましては、教材費の集金もありますので、学年のお知らせ等で金額の確認の上、口座のご準備をお願いいたします。



学年	給食費集金額	5月未納の場合
1年	4,370円	6月分4,370円 + 5月分7,660円
2年	4,370円	6月分4,370円 + 5月分8,676円
3年	4,640円	6月分4,640円 + 5月分9,270円
4年	4,640円	6月分4,640円 + 5月分9,270円
5年	4,900円	6月分4,900円 + 5月分9,765円
6年	4,900円	6月分4,900円 + 5月分9,765円

※5月未納の場合は、振込手数料2回分(20円)も別途必要となっております。

※6年生は、心の劇場による弁当持参に際し、年度末の集金で精算いたします。

5月に使用した給食食材の主な産地

★は4月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち) 青森県(つがるロマン)	生姜	高知県	アスパラガス	★青森県
ウインナー	茨城県・群馬県	セロリ	★茨城県・静岡県	赤ピーマン	★高知県
豚肉	熊本県・三重県	大根	千葉県★西東京市	えのきだけ	★新潟県
鶏肉	★岩手県・宮崎県・鹿児島県	玉ねぎ	北海道・★佐賀県	かぶ	西東京市
いわし	鳥取県	長ねぎ	★千葉県・★茨城県	きゃべつ	愛知県★神奈川県
鮭	北海道	人参	★徳島県・★千葉県	きゅうり	★埼玉県★茨城県
キス	オーストラリア	にんにく	★栃木県・★群馬県	きゅうり	★埼玉県★茨城県
ししやも	ノルウェー	にんにく	青森県・香川県	グリーンピース	★鹿児島県
帆立貝	青森県	野沢菜漬	長野県	小松菜	西東京市★千葉県
いか	青森県	ミニトマト	★西東京市	ごぼう	青森県
生わかめ	九州産	レタス	長野県・★西東京市	しめじ	長野県
メロン	熊本県	法蓮草	西東京市	じゃがいも	鹿児島県・長崎県
		甘夏	★鹿児島県	白菜	千葉県
				ピーマン	茨城県