6月こんだてひょう

家庭数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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 脂質 食塩相当量
1 水	乳酸菌飲料	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			640 kcal
		ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	27.2 g
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	15.8 g
		けんちんじる	ぶたにく、とうふ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	2.6 g
2 木	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、さやいんげん	583 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	22.1 g
		クラムチャウダー	あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、バター、あぶら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、コーン	19.6 g
						3.0 g
3 金	ミルク	たいりょくアップキーマカレー	ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、ラード、こむぎこ、バター、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ	683 kcal
		かいそうとツナのサラダ	ひじき、くきわかめ、ツナ	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、しょうが	25.3 g
		れいとうみかん			みかん	23.4 g
	体力テストに合わせ、体力向上献立です。大豆やひじき、海藻、柑橘類など、運動に必要になる筋肉や血液が増えるために必要な鉄分と、鉄分の吸収に必要な栄養が取りやすいメニューです。					1.8 g
6 月	ミルク	うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ	609 kcal
		いかじゃがかりんとう	いか	でんぷん、じゃがいも、あげあぶら、さとう	しょうが	26.4 g
		かぶのいそあえ	のり	さとう	かぶ、こまつな、にんじん、はくさい	18.5 g
		かみなりじる	とうふ、みそ	こんにゃく、あぶら	ごぼう、にんじん、こねぎ	3.0 g
7 火	ミルク	ジャージャーめん	ぶたひきにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	614 kcal
		カミカミサラダ	さきいか	ごま、ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、さやいんげん	26.6 g
		にんじんケーキ	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	にんじん	26.9 g
						2.4 g
8 水	オレンジジュース	オレンジジュース			オレンジジュース	619 kcal
		パエリア	とりにく、たら、えび、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、あかピーマン、きピーマン、レモン	25.1 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	20.7 g
		ソパ・デ・アホ	ウィンナー、たまご	オリーブオイル、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	2.9 g
9 木	ミルク	あしたばパン		あしたばパン		619 kcal
		アジフライ	あじ、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		29.5 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	25.1 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.4 g
10 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		588 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、ほししいたけ	20.8 g
		はるさめのちゅうかいため	ぶたにく	はるさめ、あぶら、ごまあぶら	たけのこ、きくらげ、にんじん、もやし、キャベツ	15.9 g
		あじさいゼリー	こなかんてん、カルピス	さとう	ぶどうジュース	1.7 g
13 月	ミルク	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ	525 kcal
		まめもやしのピリカラ		あぶら、さとう	ほうれんそう、だいずもやし、もやし、にんじん、にんにく	23.0 g
		かんとんスープ	とりにく	でんぷん,ごま油	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	15.4 g
						2.5 g
14 火	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	563 kcal
		やきししゃも	ししゃも			30.6 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	16.8 g
		とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	3.2 g
15 水	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ		590 kcal
		ぶたにくとやさいのバルサミコいため	ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン(みどり、あか、き)、エリンギ	27.0 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	15.0 g
		メロン(レッド)			メロン	2.3 g
16 木	ミルク	ピザトースト	ぶたにく、ウィンナー、チーズ	しょくパン	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、ケチャップ	600 kcal
		オニオンスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	24.3 g
		ハニーサラダ		じゃがいも、あげあぶら、はちみつ、あぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	28.2 g
						3.1 g

入梅の時期に合わせた混ぜご飯です。ねり梅とカリカリ梅を使ったさっぱりとしたおかかご飯です。

デザートのあじさいゼリーは、ぶどうジュースで作った寒天を角切りにしてから、カルピスゼリーの上に飾ります。

6月4～10日は、歯と口の健康週間です。この時期は、よく噛むことができる献立を取り入れています。

17 金	ミルク	ごはん		こめ		657 kcal
		さばのみそに	さば	さとう	しょうが、ねぎ	29.2 g
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	25.3 g
		つみれじる	いわしつみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	3.0 g
20 月	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチあさつき	571 kcal
		かふうやさい		あぶら、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	26.0 g
		トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、みずな	12.5 g
						3.2 g
21 火	ミルク	ごはん		こめ		600 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		34.4 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	18.2 g
		みそしる(キャベツ・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 g
22 水	ミルク	カレーうどん(つけめん)	ぶたにく、なると	ゆでうどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	607 kcal
		ちくわのいそべあげ	やきちくわ、たまご、あおのり	こむぎこ、あげあぶら		36.0 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	19.6 g
						4.5 g
23 木	ミルク	シシジューシー	やきぶた、ぶたにく、こんぶ	こめ、あぶら	ほししいたけ、にんじん、こねぎ	553 kcal
		もずくスープ	とりにく、もずく	でんぷん	ねぎ、こまつな、とうがん	23.9 g
		にんじんしりしり	ツナ、たまご	あぶら、さとう	にんじん、もやし	16.1 g
		れいとうパイン			パイン	2.3 g
24 金	ミルク	いわしのかばやきどん	まいわし	こめ、でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	650 kcal
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし	28.7 g
		あおさじる	あぶらあげ、あおさ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ	24.0 g
		えだまめ			えだまめ	2.7 g
27 月	ミルク	ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、ほんしめじ、にんにく	589 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	29.1 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.9 g
						2.5 g
28 火	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	587 kcal
		さけのしおやき	さけ			32.0 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	20.9 g
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、みずな	3.1 g
29 水	ミルク	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		543 kcal
		グリーンサラダ		コーンフレーク、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、こなつな、もやし、コーン	25.3 g
		ラタトウイユ	とりにく	あぶら、さとう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、セロリー、ズッキーニ、ピーマン、ケチャップ	21.3 g
		さくらんぼ			さくらんぼ	2.9 g
30 木	ミルク	ごはん		こめ		659 kcal
		すきやきに	ぶたにく、やきとうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	29.3 g
		かきたまじる	たまご	でんぷん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	17.6 g
		みなづき	あまなっとう(あずき)	こむぎこ、じょうしんこ、でんぷん、さとう		2.2 g

6月19日は、食育の日です。給食では、和食を積極的に取り入れています。

トックは、韓国の「餅」です。もちもちした食感が美味しいです。辛さはなく、鶏のうまみを生かしたスープです。

沖縄風献立です。シシジューシーは、豚肉を使った混ぜご飯です。「しりしり」とはせん切りという意味の沖縄の方言です。沖縄特産のもずく、パインを使います。

2年生が、枝豆を枝からさやをとります。

タイ料理の献立です。ヤムウンセンは豚ひき肉やエビ、赤玉ねぎの入った甘酸っぱい春雨サラダです。

水無月は、京都の和菓子です。6月30日「夏越の祓え」に食べます。
氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせています。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の給食目標「手をきれいに洗おう・よくかんで食べよう」

今月の地場野菜(予定)

○田倉農園

・こまつな　・ほうれんそう　・たまねぎ　・キャベツ
・トマト　・ピーマン　・ナス　・きゅうり
・だいこん　・かぶ　・ズッキーニ　・えだまめ

かむことの効果

◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

ザ・給食当番

◇給食費について◇ 今月の引き落としは、6月10日(金)となります。

前日までに入金をお願いします。未納となりますと、保護者の方に学校へ持参していただくことになりますので、ご協力をお願いします。

1年生	11,890円	(給食費4,370円+教材費7,500円+手数料20円)
2年生	6,890円	(給食費4,370円+教材費2,500円+手数料20円)
3年生	8,160円	(給食費4,640円+教材費3,500円+手数料20円)
4年生	8,660円	(給食費4,640円+教材費4,000円+手数料20円)
5年生	10,920円	(給食費4,900円+教材費6,000円+手数料20円)
6年生	9,920円	(給食費4,900円+教材費5,000円+手数料20円)

2年生が生活科で食育活動を予定しています。

6月24日(金)にえだまめのさやとりをします。1時間目に、2年生が全校分さやから出した枝豆は、すぐに調理して当日の給食でいただきます。

感染症予防等の観点から、この日の給食の提供を希望されない方は、事前にお申し出ください。