6月こんだてひょう

家庭数配布

2023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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木		ごはん		こめ		558 kcal
		いわしのつつに	まいわし	さとう	しょうが、うめぼし	27.1 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	17.0 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.0 g
2 金		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	637 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	24.7 g
		あまなつ			あまなつかん	23.2 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献立です。						1.8 g
5 月		カミカミたかなごはん	ぶたにく、だいず	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、あげあぶら	たかな	665 kcal
		さばのピリカラやき	さば	ごま、さとう	しょうが、ねぎ	29.9 g
		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	29.2 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.9 g
6 火	乳酸菌飲料	ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)			630 kcal
		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	25.9 g
		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	18.2 g
		キャベツのチャウダー	だいず、ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	2.5 g
7 水		げんまいごはん		こめ、げんまい		592 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、きくらげ、チンゲンサイ、ほししいたけ	20.4 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
8 木		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト、なす、マッシュルーム、ケチャップ、パセリ	593 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	24.6 g
		フルーツしらたま		さとう、しらたまこ	モモ、パイン、みかん、レモン	23.4 g
6月9日、6年生は、給食がありません。						2.1 g
9 金		うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ	606 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	25.1 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	17.6 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
12 月		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	557 kcal
		やさいのそくせきづけ			かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	23.1 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	15.7 g
						2.6 g
13 火		ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ		589 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	26.9 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
14 水		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	577 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	26.4 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	13.0 g
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。						2.6 g
15 木		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	580 kcal
		マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ、あぶら、さとう	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	26.0 g
		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	24.5 g
						3.4 g
16 金		ごはん		こめ		579 kcal
		さけのしおやき	さけ			25.9 g
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	15.0 g
		みだくさんじる	みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,こまつな,しめじ,えのきたけ	2.3 g

よくかんで食べよう！

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。

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。

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。

19 月		ごはん		こめ	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。	580 kcal
		とりにくのしおこうじやき	とりにく			27.7 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	19.3 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	1.8 g
20 火		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	575 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、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	15.4 g
						2.5 g
21 水		あしたばパン		あしたばパン		594 kcal
		アジフライ	あじ、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		28.8 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	24.3 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	2.6 g
		さくらんぼ			さくらんぼ(さとうにしき)	
22 木		ごはん		こめ		569 kcal
		ながいもとうふおろしハンバーグ	とりにく、とうふ	ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	24.3 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	12.4 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	2.1 g
23 金		メキシカンライス	ウィンナー	こめ、バター	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	579 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	20.1 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	17.7 g
						2.2 g
26 月		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	588 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
		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。				2.5 g
27 火		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
		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。沖縄特産のもずくを使います。				2.5 g
28 水		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	565 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	22.4 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	14.5 g
		えだまめ	2年生が、枝豆を枝からさやをとります。		えだまめ	2.3 g
29 木		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	634 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	2.6 g
30 金		ごはん		こめ	「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。	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

※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。

だ液(つば)の働き

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								209	0.27	0.42	14		
	585	26.2	18.7	341	90	2.3	3.0	261	0.40	0.57	30	5.1	2.4
中学年　基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	90.0	94.9	103.3	97.4	180.0	76.7	150.0	104.5	67.5	105.0	56.0	113.3	131.6

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」

◇給食費について◇

今月の引き落としは、6月12日(月)となります。
教材費と合わせて、前日までの入金のご協力をお願いいたします。

給食費 ＋ 教材費 ＋ 手数料

1年生　12,390円（4,370円+8,000円+20円）
2年生　 7,390円（4,370円+3,000円+20円）
3年生　 9,160円（4,640円+4,500円+20円）
4年生　 9,160円（4,640円+4,500円+20円）
5年生　11,420円（4,900円+6,500円+20円）
6年生　10,920円（4,900円+6,000円+20円）

今月の地場野菜(予定)

○田倉農園
- こまつな
- かぶ
- だいこん
- きゅうり
- キャベツ
- トマト
- ほうれんそう
- ピーマン
- なす
- たまねぎ
- ズッキーニ
- えだまめ
- じゃがいも

○小林農園
- パセリ