６月こんだてひょう

2020年 6月　　西東京市立芝久保小学校

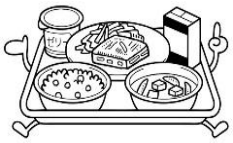
日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄色の食品 体をうごかす力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	ジョア	**2～6ねんせい　きゅうしょくかいし**				622 kcal
		おにぎり（2こ）	しらす、わかめごはんのもと	こめ、ごま		26.0 g
		わかたけじる	わかめ、とうふ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	15.3 g
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが、にんにく	2.4 g
10 水	ミルク	ホットドッグ	フランクフルトソーセージ	コッペパン	キャベツ、ケチャップ	683 kcal
		とりにくのクリームに	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも、マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ	26.4 g
						30.2 g
						3.0 g
11 木	ミルク	ジャンボいなりずし	ひじき、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま	かんぴょう、にんじん	657 kcal
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、たまご、あおのり	こむぎこ、あぶら		24.7 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	17.4 g
						3.4 g
12 金	ミルク	カレーライス	ぶたにく、ベーコン	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、セロリー、ケチャップ	658 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	24.6 g
						18.0 g
						2.2 g
15 月	みかんジュース	**１ねんせい　きゅうしょくかいし**				558 kcal
		せきはんおにぎり２こ	あずき	こめ、もちごめ、ごま		23.7 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	5.8 g
		ヨーグルト	ソフール（プレーン）			1.8 g
16 火	ミルク	ドリア	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	ケチャップ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん	653 kcal
		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	24.5 g
						24.7 g
						2.3 g
17 水	ミルク	てりやきチキンサンド	とりにく	まるパン、さとう、でんぷん	しょうが、キャベツ	610 kcal
		ポトフ	フランクフルトソーセージ、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	27.7 g
						22.4 g
						3.3 g
18 木	ミルク	ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、セロリー、ケチャップ	597 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.8 g
						18.5 g
						2.9 g
19 金	ミルク	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン	612 kcal
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	25.0 g
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース、みかんかんづめ	16.1 g
						3.6 g
22 月	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、こめつぶむぎ、しらたき、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	570 kcal
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	22.8 g
						15.8 g
						1.8 g
23 火	ミルク	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	591 kcal
		かきたまじる	とうふ、たまご	でんぷん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	24.2 g
		れいとうパイン			パイン	16.9 g
						2.5 g

24 水	ミルク	てづくりカレーパン	ぶたにく、だいず、たまご	ﾏｰｶﾞﾘﾝﾊﾟﾝ、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、ケチャップ	724 kcal
		キャベツのスープ	ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	30.3 g
						34.8 g
						2.6 g
25 木	ミルク	にしょくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、さとう、あぶら	しょうが、さやえんどう	632 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	26.3 g
		グレープゼリー	こなかんてん	さとう	ぶどうストレートジュース	14.9 g
						2.3 g
26 金	ミルク	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あぶら	パセリ、しょうが、にんにく、にんじん、トマト　、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ケチャップ	593 kcal
		だいこんとツナのサラダ	まぐろフレーク	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	27.4 g
						18.4 g
						1.9 g
29 月	ミルク	マーボどうふどん	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、れんこん、にら、しいたけ	618 kcal
		かんとんスープ	とりにく	でんぷん、あぶら	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンツァイ	27.4 g
						20.1 g
						2.4 g
30 火	ミルク	フィッシュバーガー	さけ	まるパン、こむぎこ、パンこ、さとう、あげあぶら	トマトケチャップ、キャベツ	632 kcal
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマトかん、パセリ、ケチャップ	32.3 g
						21.5 g
						3.0 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。

新型コロナウイルス感染症対策として、献立は安全第一に検討いたしました。

特に6月前半は、教職員を中心に、簡単な配膳で短時間で準備できるような内容に工夫しています。
おにぎりはラップやアルミで包み、バーガー類や数物のおかずは耐油性の袋に入れ、配りやすく食べやすい個包装にします。
事前の手洗いが基本ですが、直接、素手で食べ物を触ることのないように配慮しました。
品数を減らす分、汁物や主菜の中で肉や野菜を増やし、具沢山にして栄養のバランスを取っています。
給食再開できることはうれしいことですが、約3カ月ぶりの調理となることから、作業動線も再確認し、十分な衛生管理で安心安全な給食を提供できるよう、給食室一同、気を引き締めてまいります。
ご理解の程、よろしくお願いいたしします。



今月の地場野菜

◎田倉農園

・こまつな
・だいこん
・たまねぎ
・キャベツ

昨年、農園を見学させていただいた時に、ご主人の「子どもたちに、安全でおいしいと思うもの・季節のものを食べてもらいたい。」という強い思いを感じました。
農薬をできるだけ使わずに、丁寧にお世話をし続けるのは大変なことですが、熱心な姿が印象的でした。

給食が実施できなかったため、行先のなくなった野菜は廃棄されるという残念なお知らせに心が痛みました。今月から、またおいしい野菜がいただけることに感謝の気持ちを込めて、給食作りに励みます。

田倉農園は様々な種類の野菜を栽培されています。
小松菜、ほうれん草、かぶは通年。
キャベツと大根は春と秋。枝豆は6月から7月。
トマト、きゅうり、なす、ピーマンなどは夏。
長ネギ、白菜、にんじんは秋から冬。

【トマト】田倉農園を代表する人気野菜。
着果させるためのホルモン剤を不使用の品種を使用しているそうです。
病気に強いうえに、甘みと酸味のバランスが良く皮が柔らかく肉厚なのが特徴。
サラダからパスタ、煮込み料理までおいしくいただけます。
これから9月下旬にかけて、収穫予定だそうです。

【枝豆】鮮度が最も大切な風味抜群の夏野菜 。
収穫後すぐに鮮度が落ちていくため、枝付きの状態で納入しています。
＊本校でも低学年のみなさんに鞘もぎ体験をしてもらい、給食で食べています。

【小松菜】1年中収穫できる、給食で大活躍の葉物野菜。
ハウス栽培、露地栽培、どちらも実施されていました。種まきから収穫まで約1~2か月、年中収穫できるように、時期をずらして植えています。露地栽培しているものはネットをかけ、台風からの被害、暑さ、虫を防いでいます。手間のかかる作業ですが、農薬に頼らず、丁寧に育ててくださっていました。

【キャベツ】和洋中、どんな料理にも◎！芯もこまかく切って、残さずいただきます。
春・秋と旬が2回あり、春は甘みがあり、秋は瑞々しいです。春は生で食べるのもおいしいです。
秋は、寒さに耐えながら糖分をたくわえるので加熱すると甘くなります。葉のやわらかいキャベツは霜に弱いので、11月中旬までに収穫するものとそれ以降で、品種を分けていました。

【ほうれん草】えぐ味を抑え苦みと甘みの調和を味わえます。
冬の定番野菜のほうれん草は、11月下旬から2月上旬に栽培されています。
肉厚な葉の食べ応えと根の甘い部分のおいしさを楽しめる野菜。お馴染みのおひたしや和え物はもちろん、汁物や鍋にも相性がよい野菜です。えぐ味を抑えたやさしい味は、ほうれん草が苦手な子どもたちもきっと食べられるようになると思います。　　(参考：田倉農園ホームページより)