

6月のこんだて

目標:よく噛んで食べよう

平成26年5月29日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	振替休日							
3	火	ひじきごはん	○	わふうサラダ しおとんじる	鶏肉、豚肉、油揚げ 豆腐、ひじき、牛乳	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ごま、油	にんじん、干しいたけ、キャベツ きゅうり、だいこん、にんにく、しめじ しょうが、ごぼう、ねぎ	564	21.6
4	水	やきうどん	○	さつまいものかりんとあげ だいこんサラダ	豚肉、なると おかか、牛乳	うどん、さつまいも 砂糖、ごま、油	にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、ねぎ、もやし、だいこん きゅうり	580	18.8
5	木	ツナピラフ	○	コーンとえだまめのサラダ じゃがいものチャウダー	ベーコン、ツナ 牛乳、生クリーム	米、麦、砂糖 じゃがいも、小麦粉 ごま、バター、油	にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン パセリ、しょうが、玉ねぎ、もやし とうもろこし、えだまめ、キャベツ きゅうり	721	21.5
6	金	ごはん てづくりふりかけ	○	ジャージャンドウフ わかめスープ	豚肉、おかか、生揚げ 味噌、ちりめんじゃこ わかめ、牛乳	米、砂糖、でんぷん ごま、油	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ 干しいたけ、たけのこ、だいこん 玉ねぎ	605	27.1
9	月	もろこしごはん	○	さかなのこうみあげ おかかあえ かきたまじる	秋鮭、おかか、豆腐 たまご、牛乳	米、もち米、小麦粉 でんぷん、油	にんじん、こまつな、とうもろこし しょうが、にんにく、キャベツ、もやし きゅうり、玉ねぎ、干しいたけ	635	31.3
10	火	セサミトースト ★2年生遠足★	○	トマトのサラダ やさいスープ	豚肩こま、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも マーガリン、ごま、油	トマト、にんじん、こまつな、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、もやし だいこん、しょうが	563	18.9
11	水	わかめゆかりごはん	○	がんもとやさいのもの だいこんのみそする	豚肉、京がんも、豆腐 味噌、牛乳 わかめごはんの素	米、こんにやく じゃがいも 砂糖、油	ゆかりごはんの素、にんじん しょうが、玉ねぎ、だいこん、ねぎ	630	25.3
12	木	ごはん ブラジル料理	○	フェジョアーダ ブラジルカレーのソテー くだもの(オレンジ)	豚肉、ベーコン ウィンナー 金時豆、牛乳	米、でんぷん じゃがいも バター、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリ ズッキーニ(黄、緑)、とうもろこし オレンジ	687	24.2
13	金	まぜまぜビビンバ	○	チンゲンサイスープ くだもの(レッドメロン)	豚肉、たまご 豆腐、牛乳	米、砂糖 ごま、油	にんじん、こまつな、チンゲンサイ しょうが、にんにく、もやし しめじ、レッドメロン	609	25.6
16	月	むぎごはん	○	さばのごまみそやき やさいのしおこんぶあえ なすのみそする	さば、味噌 豆腐、塩昆布、牛乳	米、押麦、砂糖 ごま、油	にんじん、しょうが、だいこん キャベツ、きゅうり、なす、ねぎ	663	26.5
17	火	まるパン	○	とりにくのパーベキュー ソース ゆでやさい トマトとたまごのスープ	鶏肉、ベーコン ウィンナー、たまご 牛乳	丸パン、砂糖 油	にんじん、トマト、しょうが、ねぎ にんにく、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、レモン果汁、りんご	631	29.1
18	水	ハヤシライス	○	キャベツとハムのサラダ	豚肉、ハム、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、グリーンピース、玉ねぎ トマトピューレ、にんにく、しょうが しめじ、キャベツ、きゅうり	665	21.3
19	木	サラダうどん	○	ミニトマト せいだのたまご	豚肉、麦みそ 牛乳	うどん、じゃがいも ごま、油	にんじん、ミニトマト、キャベツ きゅうり、もやし、しょうが	588	20
20	金	えだまめごはん	○	たからぶくろ はりはりづけ おふのすましじる	豚肉、鶏肉、うずら卵 おかから、油揚げ、ひじき 昆布、牛乳	米、しらたき あられふ、砂糖 スパゲッティ、ごま	にんじん、えだまめ、きゅうり 切干しだいこん、干しいたけ ねぎ	647	27
23	月	ごはん カミカミメニュー	○	ししゃものからあげ だいこんとにんじんの うめドレサラダ もずくスープ	豚肉、豆腐 子持ちししゃも もずく、牛乳	米、でんぷん 小麦粉 砂糖、ごま、油	にんじん、だいこん、干しいたけ ねぎ、ねり梅	610	24.9
24	火	こめこいりパン カミカミメニュー	○	こんさいサラダ チキンビーンズ	鶏肉、大豆 牛乳	米粉入パン 砂糖、じゃがいも ごま、バター、油	にんじん、トマトピューレ、れんこん ごぼう、きゅうり、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	549	22.2
25	水	あじのかばやきどん カミカミメニュー	○	いとかんてんのサラダ うちまめじる	あじ、打ち豆 油揚げ、味噌 牛乳	米、でんぷん 小麦粉、砂糖 じゃがいも、ごま、油	にんじん、わけぎ、しょうが きゅうり、だいこん、ごぼう	693	28.8
26	木	ひよこまめの ドライカレー カミカミ メニュー	○	カミカミサラダ くだもの(さくらんぼ)	豚肉、ひよこまめ するめ、牛乳 くきわかめ	米、麦、小麦粉 砂糖、バター ごま、油	にんじん、トマトピューレ、パセリ しょうが、玉ねぎ、ごぼう、もやし だいこん、きゅうり、さくらんぼ	641	25.4
27	金	みそラーメン	○	ムロアジのあげぎょうざ あじさいポンチ	豚肉、むろあじ 味噌、牛乳 粉寒天	中華めん、小麦粉 ぎょうざの皮 でんぷん、砂糖、油	にんじん、にら、ねぎ、もやし 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし にんにく、しょうが、干しいたけ パイン缶詰	685	29.8
30	月	ミートソース スパゲッティ	○	ごまドレッシングサラダ ゆでえだまめ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖 小麦粉、ごま、油	にんじん、トマト缶詰、パセリ にんにく、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、えだまめ	618	26.2
栄養価の平均								630	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場食材・・・きゅうり、ズッキーニ、トマト、えだまめ(都築農園)ムロアジ(八丈島)
☆産直食材・・・米、大豆(新潟県十日町市より)
☆23日(月)～26日(木)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

※栄養価は3、4年生の平均です。

《給食費について》

6月の給食費の振替日は**6月16日(月)**です。

各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。

◆1・2年生・・・4, 180円

◆3・4年生・・・4, 400円

◆5・6年生・・・4, 620円

未納のないようにご協力よろしくお願いします。

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう！★

給食試食会について

今年度の給食試食会は10月7日
(火)を予定しています。(6年生の移動教室中です。)

日程が近くなりましたら改めてお知らせ
いたしますので、よろしくお願いします。