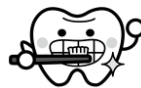


2024年



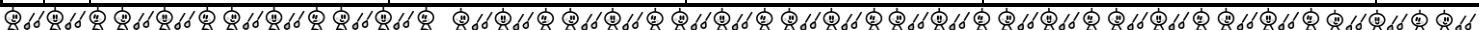
6月こんだてひょう



家庭数配布

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	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月		ごはん		こめ		564 kcal
		さけのしおやき	さけ			30.0 g
		やさいとこのこのごまあえ		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	17.2 g
		みそしる(じゃがいも・だいこん)	みそ、あぶらあげ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	2.7 g
4火		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	587 kcal
		カミカミサラダ	さきいか	ごま、ごまあぶら、さとう	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、さいいんげん	28.2 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	12.9 g
		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。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。				
5水		ごはん		こめ		609 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、さいいんげん、ほししいたけ	24.6 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんがん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	17.1 g
		ゆでそらめ	1年生が、そら豆のさやむきをします。		そらめ	2.4 g
6木		サラダうどん	とりにく	うどん、ごま、ごまあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	558 kcal
		いもとこんさいのあおりのあえ	あおりの	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	19.2 g
						16.0 g
		体力テストに合わせ、体力向上献立です。大豆やひじき、柑橘類など、運動に必要な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。				
7金		たいりよ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	692 kcal
		ひじきとこまつなのサラダ	ひじき、ツナ	あぶら、ノンエッグマヨ	にんじん、えのきたけ、こまつな	24.8 g
		あまなつ			あまなつかん	28.3 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。梅雨時期のイワシは、脂がのっています。				
10月		うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ	589 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
		とうがんじる	とりにく	でんがん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	16.0 g
		あじさいゼリー	こなかてん、カルピス	さとう	ぶどうジュース	2.7 g
11火		ごはん		こめ	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。	553 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、でんがん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	25.9 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	13.6 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.4 g
12水		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、さいいんげん	611 kcal
		ほうれんそうのキッシュ	ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう、クリーム、シュレットチーズ	あぶら、ノンエッグマヨ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	24.1 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつなコーン	26.3 g
						2.7 g
13木		あしたばパン		あしたばパン		677 kcal
		アジフライ	あじ、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		33.1 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	24.7 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	2.9 g
14金		げんまいごはん		こめ、げんまい		550 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、でんがん	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	24.3 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	14.2 g
		メロン(レッド)			メロン	2.0 g
17月		シシジュシー	沖縄の献立	こめ、あぶら	ほししいたけ、にんじん、こねぎ	576 kcal
		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	22.1 g
		もずくスープ	とりにく、もずく	でんがん	ねぎ、こまつな、とうがん、にんじん	14.4 g
		れいとうパイン	シシジュシーは、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。			パイン
18火		ごはん		こめ		554 kcal
		さかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ、みそ、とうにゅう	ノンエッグマヨ、ひまわり油	たまねぎ、にんじん、ピーマン	27.4 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	13.6 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	2.0 g



19 水		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	561 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	27.4 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	23.6 g
		6月19日は、食育の日。給食では、野菜を積極的に取り入れ、減塩に取り組んでいます。				2.5 g
20 木		チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あぶら、でんぱん、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	555 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	でんぱん、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 金		ごはん		こめ		579 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	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
24 月		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	577 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	22.2 g
		レモンケーキ	たまご、ぎょうにゅう	こむぎこ、バター、あぶら、さとう	レモン	19.5 g
		なすは、たっぷりの油で炒めるとさらに美味しくなります。さっぱりとした風味のレモンケーキは、仕上げにアイシングをかけます。				2.0 g
25 火		ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぱん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	567 kcal
		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	23.9 g
		けんちんじる	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	15.8 g
		ばら天丼は、サクサクの海老と舞茸の天ぷらをご飯にのせ、甘辛たれをかけます。ご飯が進む人気の献立です。				2.4 g
26 水		ごはん		こめ		592 kcal
		いかじゃがかりんとう	いか	でんぱん、じゃがいも、あげあぶら、さとう	しょうが	27.3 g
		えだまめ	2年生が、枝豆の枝からさやをとります。		えだまめ	16.4 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	2.1 g
27 木		ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		594 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、こまつな、もやし、コーン	27.4 g
		ラタトゥイユ	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	22.8 g
		さくらんぼ			さくらんぼ(さとうにきぎ)	3.2 g
28 金		きぬがさどん	あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こねぎ	705 kcal
		ごもくじる	とりにく	でんぱん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	30.8 g
		みなづき	あまなつとう(あずき)	こむぎこ、じょうしんこ、でんぱん、さとう		25.0 g
		「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。				1.9 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	585	25.9	18.4	334	88	2.4	2.9	0.26	0.42	15	5.2	2.4
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率	90.0	93.8	101.7	95.4	176.0	80.0	145.0	106.0	65.0	105.0	60.0	115.6

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」

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 ロの中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- バイキンを体に入れる
- むし歯を増やす
- 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- かみこたえのある物をよくかんで食べる
- 水分で流しこみながら食べる
- あまいものは食べる直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- 鉄
- カルシウム
- ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- 頭がシャキッとす
- 太りやすくなる
- 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- パンの耳は切り落とす
- ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- カレーの野菜は小さく切る

ぎょうにゅうの牛乳を飲もう！

それはね！

ぎょうにゅうの牛乳を飲む？

給食には毎日牛乳が出るの？

骨や歯をつくるカルシウムが、多くふくまれているから、特に成長期のみんなには、たくさん必要なんだよ。

骨を大きくしように、するのは、今なんだ！

そっか！毎日飲むんだね。

よく寝て運動すると、骨が丈夫になるよ。

6月は牛乳月間です。毎日コップ2杯の牛乳を飲みましょう。

今月の地場野菜(予定)

○田舎農園

- ・こまつな
- ・かぶ
- ・だいこん
- ・きゅうり
- ・キャベツ
- ・トマト

- ・ピーマン
- ・なす
- ・たまねぎ
- ・ズッキーニ
- ・えだまめ
- ・じゃがいも

クイズの答えは給食だよをみてね。