



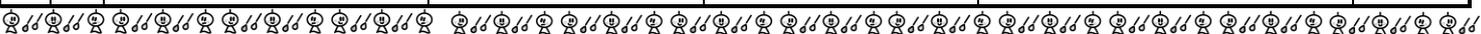
6月こんだてひょう



2025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	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		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、あぐら	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	701 kcal
		ひじきとツナのサラダ	ひじき、ツナ	あぐら、ノンエッグマヨ	にんじん、えのきたけ、こまつな	24.9 g
		かわちぼんかん			かんきつ類(かわちぼんかん)	28.4 g
		体力テストに合わせ、体力向上献立です。大豆やひじき、柑橘類は、運動に必要な筋肉や血液が増えるために必要な鉄分と、鉄分吸収に必要なビタミンが摂取できます。				
3月		セルフチキンバーガー まるパン		まるパン		622 kcal
		タンドリーチキン	とりにく	あぐら	にんにく、しょうが、たまねぎ	29.9 g
		ゆでキャベツ	切り込みの入ったパンにチキンとキャベツを挟んで食べます。		キャベツ、きゅうり	26.1 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	2.9 g
4月		ごはん		こめ		583 kcal
		さかなのねぎみそやき	あかうお、みそ	さとう	しょうが、にんにく、ねぎ	44.3 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	14.3 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
5月		こまつなチャーハン	ぶたにく	こめ、あぐら、ごまあぐら	たけのこ、にんじん、こまつな	553 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	豚ひき肉	ぎょうざのかわ、ごまあぐら、でんぱん、あげあぐら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	22.3 g
		レタスのちゅうかスープ	ベーコン	ごまあぐら、でんぱん	レタス、たまねぎ、にんじん	20.2 g
		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		げんまいごはん		こめ、げんまい		606 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぐら、さとう、ごまあぐら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ、さやいんげん、ほししいたけ	22.3 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぐら、ごまあぐら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	15.8 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	2.7 g
9月		うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ(カリカリうめ・ねりうめ)	556 kcal
		いわしのつつに	まいわし	さとう	しょうが、うめほし	34.3 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	12.0 g
		とうがんじる	とりにく	でんぱん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	5.0 g
10月		ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぐら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ	569 kcal
		カミカミサラダ	さきいか	ごま、ごまあぐら、さとう	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、さやいんげん	24.5 g
		メロン(レッド)			メロン	11.4 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。カミカミサラダは、噛み応えのある切干大根とさきイカが入ります。				
11月		ジョア(マスカット)	ジョア			465 kcal
		ごはん		こめ		23.4 g
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぱん、あぐら、さとう	ねぎ、しょうが、	6.5 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	2.0 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さとも、こんにやく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	
12月		まぜまぜピビンバ	ぶたにく、たまご	こめ、あぐら、さとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ほうれんそう、とうがらし	609 kcal
		きびなごのからあげ	きびなご	こむぎこ、あげあぐら、でんぱん	しょうが	28.7 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	18.3 g
		韓国の献立です。ピビンバは、甘辛く煮た豚肉と唐辛子をきかせた野菜ナムルをご飯に混ぜています。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。				
13月		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン、こなチーズ	スパゲティ、あぐら	にんにく、たまねぎ、セロリ、トマト、なす、マッシュルーム、ケチャップ、パセリ	608 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぐら、ごまあぐら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	23.2 g
		レモンケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、あぐら、さとう	レモン	19.6 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。				
16月		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぐら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、さやいんげん	612 kcal
		ほうれんそうのクッシュ	ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	あぐら、ノンエッグマヨ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	24.0 g
		キャベツとコーンのスープ		あぐら	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	
17月		ごはん		こめ、あかまい、くろまい、もちあわ	さやえんどう	574 kcal
		とりにくのしおこうじやき	とりにく			27.7 g
		だいちいりごもくきんぴら	だいち、さつまあげ	あぐら、さとう、ごまあぐら、ごま	ごぼう、にんじん	19.2 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	1.9 g



18水	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎ、でんぱん、あげあがら、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	15.7 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
19木	ミルク	ごはん	6月19日は、食育の日です。	こめ	給食では、魚を積極的に取り入れ、和食献立も充実させています。	649 kcal	
		さばのピリからやき	さば	さとう	しょうが、ねぎ	29.5 g	
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、にんじん、もやし	24.9 g	
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あがら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.1 g	
20金	ミルク	シシジューシー	沖縄の献立	やきぶた、ぶたにく、こんが	こめ、あがら	ほししいたけ、にんじん、こねぎ	546 kcal
		にんじんしりしり		ツナ、たまご	あがら、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	でんぱん	ねぎ、こまつな、とうがん、にんじん	14.4 g
		れいとうパン	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。		パン		2.2 g
23月	ミルク	チキンライス	とりにく	こめ、あがら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ	577 kcal	
		シーフードサラダ	いか、えび	あがら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、たまねぎ、パセリ	23.8 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	19.0 g	
							2.5 g
24火	ミルク	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		601 kcal	
		フレークサラダ		コーンフレーク、あがら、さとう	キャベツ、きゅうり、こまつな、もやし、コーン	27.3 g	
		ラトウイユ	とりにく	あがら、さとう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、セロリ、ズッキーニ、ピーマン、ケチャップ	23.8 g	
		さくらんぼ(さとうにしき)			さくらんぼ	3.2 g	
25水	ミルク	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あがら、でんぱん、ごまあがら	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		あがら、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	23.8 g	
		かんとんスープ	とりにく	でんぱん、ごまあがら	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	15.4 g	
							2.3 g
26木	ミルク	サラダうどん	とりにく	うどん、ごま、ごまあがら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	512 kcal	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	こむぎこ、こむぎこ、あげあがら		31.5 g	
		えだまめ				えだまめ	14.2 g
		2年生が、1時間目に枝豆のさやもぎをします。					5.1 g
27金	ミルク	びちくまい(うめふりかけ)		こめ	うめふりかけ	691 kcal	
		かつうんカツ	かつお、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあがら	しょうが、にんにく	33.9 g	
		だいこんときゅうりのおこうじづけ			だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	15.9 g	
		みそしる(かぼちゃ)	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、かぶ、ねぎ、みずな	2.3 g	
30月	ミルク	きぬがさどん	あがらあげ、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	725 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。水をイメージした三角のういろに、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。

	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
一日あたりの平均	595	27.4	18.4	349	89	2.8	3.0	2.0	2.0	105.0	62.5
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	2.0	2.0	105.0	62.5
充足率	91.5	99.3	101.7	99.7	178.0	93.3	150.0	105.0	105.0	60.0	100.0

かむってすごい!

よくかますと、歯が丈夫になります。よくかむと、消化もよくなります。

歯と口の健康3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう?

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?

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)

○田舎農園より
・こまつな ・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

6月15日は、父の日です。
忙しいお父さんに、日頃の感謝の気持ちを伝えましょう。父の日には、黄色いバラやひまわりを送ることもありますが、ご家族でゆっくり話をしながら食事をしてみてはいかがでしょうか。

夏みかん

夏みかんの花は、山口県の県花です。

柑橘類の果物である夏みかんは、ブンタンの自然交雑種で、江戸時代の中ごろ、山口県長門市仙崎の海岸に漂着した果実を拾った人が、その種子をまいて育てたのが起源とされています。本格的な栽培が始まったのは明治時代以降で、幕末に萩から山口に藩庁が移ったことで、経済的に困窮した萩の人びとを救うことを目的に栽培が勧められ、街全体に夏みかん畑が広がりました。現在でも、萩城下町では夏みかんの風景を楽しむことができます。花の香りは環境省が認定する「かおり風景100選」に選ばれています。夏みかんの実は酸味が強いので、主にお菓子やマーメイド、ジュースなどに加工されており、そのまま食べるのは、突然変異の一種である枝変わりとして発見された「川野夏みかん」など、いわゆる「甘夏」が栽培の中心となっています。