

献立表

日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま 血や肉や骨になるもの	きのなかま 熱や力になるもの	みどりのなかま からだの調子を整えるもの
1水	みそカツどん	たいりよくテスト ぜんじつ!	ごもくスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、むぎ、ごま、パンこ、さとう、はるさめ、あぶら	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、もやし、たけのこ、りんご
2木	トマトとズッキーニの スパゲティ		マセドアンサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ツナ	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、ズッキーニ、トマト、きゅうり、とうもろこし、みかん
3金	こだいまいごはん	むしばょうデー	いかのかりんとうあげ カミカミサラダ きのこじる	ぎゅうにゅう、いか、ちりめんじゃこ、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、もちごめ、むぎ、きび、あかまい、くろまい、でんぶん、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ、えのきたけ、ながねぎ
6月	そらまめごはん	さわむき たいけん	とりにくのてりやき ひじきのいために おくらのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、こんにやく	そらまめ、にんじん、れんこん、さやいんげん、オクラ、たまねぎ、えのきたけ
7火	ふんわりおやこどん		いなかじる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、たまご	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こんにやく	たまねぎ、しいたけ、みつば、にんじん、だいこん、ごぼう、みかん、パイナップル、もも、りんご
8水	ピスキューパン		グリーンサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、レンズまめ、とうにゅう	パン、こむぎこ、アーモンド、バター、さとう、あぶら、じゃがいも	いちご、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし
9木	ガハオライス		ヤムウンセン アジアンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、えび、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ、にんじん、きゅうり、きくらげ、レモン、だいこん、チンゲンサイ、ながねぎ
10金	うめじゃこごはん	にゅうばい①	いわしのたつたあげ ごまあえ とうがんにじる	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、いわし、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、ごま、さとう	うめ、にんにく、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、とうがん、ながねぎ
13月	チリビーンズドッグ	にゅうばい②	やさしいスープ あじさいゼリー	にゅういんりょう、だいち、ぶたにく、かんてん	パン、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリー、ぶどう
14火	ピラフ		さけのレモンじょうゆムニエル きのこサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう、ハム、さけ、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、レモン、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう、にんにく、キャベツ
15水	むぎごはん	にゅうばい③	わふうハンバーグ うめドレッシングサラダ モロヘイヤのたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご	こめ、むぎ、パンこ、さとう、こんにやく、あぶら	たまねぎ、しそ、だいこん、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ、モロヘイヤ、しょうが
16木	タンタンメン		ナムル ちゅうかごまだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、いんげんまめ	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん、さとう、さつまいも、しらたまご、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たけのこ、キャベツ、ながねぎ、チンゲンサイ、だいずもやし、ほうれんそう
17金	ごはん	しよくいくのひ	のりのつくだに まめあじのなんばんづけ みそけんちん	ぎゅうにゅう、のり、まめあじ、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら、こんにやく	たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ
20月	ブルコギどん		トックのスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、トック	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にら、ながねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、メロン
21火	たこめし	げし	なまあげのそぼろに よしのじる	ぎゅうにゅう、たこ、なまあげ、ぶたにく、とりにく、かまぼこ、とうふ	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶん	しょうが、えだまめ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、こまつな、しいたけ、ながねぎ
22水	あしたはパン		メルルーサのアーモンドやき グリーンマッシュポテト ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、チーズ、とりにく、ベーコン	あしたはパン、アーモンド、じゃがいも、あぶら	ほうれんそう、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー
23木	シシジュシー	おきなわ いれいのひ	ゴーヤーチャンプルー もずくのみそじる れいとうパイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ、たまご、かつお、もずく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう、ながねぎ、にがり、もやし、こまつな、えのきたけ、パイナップル
24金	こうやどうふごはん	かわむき たいけん	とんじる ゆかりあえ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう、とりにく、こおりどうふ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、さといも、こんにやく	にんじん、ながねぎ、こまつな、だいこん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、しょうが、とうもろこし
27月	ぶどうパン		ポテトグラタン ABCスープ	にゅうさんきんいんりょう、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ、ぶたにく	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう
28火	ごはん	しよくいくかん こんだて	さばのみそつけやき だいずいりきんびられんこん ちゃんこじる	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ぶたにく、だいず、とりにく	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん	ながねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、しょうが、だいこん、はくさい、えのきたけ、もやし
29水	パワーアップカレー	たいりよくアップ こんだて	ひじきとこまつなのてつぶんサラダ すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひじき、くきわかめ、ツナ	こめ、はつがげんまい、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、すいか
30木	ぎつねうどん	なごしのはらえ	うのはなのいりに みなづき	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、おから、あずき	うどん、あぶら、さとう、こむぎこ、しょうしんこ	にんじん、だいこん、こまつな、ながねぎ、ごぼう、さやいんげん、しいたけ

※ 都合により、献立を変更することがあります。
※ ■ は、田無第二中学校の給食がない日です。

6月は食育月間です!

行事に関する料理や食材が登場します!

6月28日(火)
野菜たっぷりメニュー!

しよくいくげっかん
こんだて

1食に必要な野菜の量は、高学年や大人で120gです。この日の給食は「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、野菜がもりもり120g食べられるメニューです。さらに、この日に使用する大根は西東京市の農家さんのもので、牛乳は、東京都産のもので、地産地消も心掛けていきたいですね!

※地産地消とは…地域でとれたものを地域で消費する(食べる)こと

- ・とうきょうぎゅうにゅう
- ・ごはん
- ・ちゃんこじる
- ・さばのみそつけやき
- ・だいずいりきんびらじる

6月29日(水)
暑い夏に備えよう!

たいりよくアップ
こんだて

梅雨が終わればあつという間に気温が上がり、夏へと季節が移ります。暑い夏を乗り切るためには、体力アップが必要です。成長期の子どもたちが、暑さに負けず、元気に過ごせるよう、食材や献立を工夫しました。からだを作るもとになる「たんぱく質」や、不足しがちな「鉄分・カルシウム」を補えるだけでなく、子どもたちがもりもり食べてくれる、カレーの献立になっているところもポイントです!

- ・ぎゅうにゅう
- ・パワーアップカレー
- ・ひじきとこまつなのてつぶんサラダ
- ・すいか

体験活動を予定しています!

とうもろこし 1・2年生
そらまめ 3年生

めぐみちゃんメニューもほしゅうちゅう!

お家で再現! 給食レシピ!

★紹介してほしい給食レシピ★

最近、「今日の給食のレシピを教えてください!」という嬉しい声をもらうことが多くなりました。そこで、レシピを紹介してほしい給食を募集します! 給食のレシピは、子どもたちが自由に持って帰ることができるように、廊下に掲示したり、給食だよりやホームページ等で紹介します。こちらにご記入いただき、切り取って担任または栄養士に渡してください!



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?