



6月の献立表



令和3年度

西東京市立保谷中学校

日 曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 火	運動会の予備日だったため、給食なし。お弁当をご準備ください。							
2 水	主食・菜	豚キムチ丼	豚肉	米・油・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・白菜・キムチ・にら	770 kcal 27.4 g		
	副菜	切り干し大根のナムル		油・砂糖	切干大根・人参・大豆もやし・ほうれんそう			
	副菜	トックスープ	鶏肉	トック・油	人参・大根・チンゲンツアイ・長ねぎ			
3 木	主食・菜	ガパオライス	鶏肉	米・油・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ	731 kcal 27.5 g		
	副菜	はるさめサラダ	ハム	春雨・油・砂糖	きゅうり・キャベツ			
	副菜	アジアンスープ	鶏肉	油	人参・大根・チンゲンツアイ・長ねぎ・きくらげ・しょうが・レモン			
4 金	主食	ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米・ごま	ゆかり	771 kcal 33.8 g		
	主菜	いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉・油・砂糖				
	副菜	きんぴらごぼう	豚肉	こんにゃく・油・砂糖	人参・ごぼう・さやいんげん			
	副菜	高野豆腐のみそ汁	わかめ・凍り豆腐・みそ		大根・えのきたけ・長ねぎ			
7 月	主食・菜	ツナコーントースト	ツナ	パン・マヨネーズ	とうもろこし	708 kcal 38.1 g		
	副菜	ハーブチキンサラダ	鶏肉	油・砂糖	にんにく・人参・きゅうり・キャベツ・パジル			
	副菜	コシード	鶏肉・ベーコン・ウインナー・ひよこ豆	じゃがいも・油	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリー			
8 火	主食・菜	シーフードカレー	いか・えび・ツナ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・マーガリン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参	884 kcal 33.1 g		
	副菜	大根とツナの和えもの	ツナ	油・砂糖	きゅうり・大根			
	その他	ずんだ白玉	豆腐	白玉粉・砂糖	枝豆			
9 水	主食	もろこしごはん		米	とうもろこし	739 kcal 34.3 g		
	主菜	アジの南蛮漬け	鰯	でん粉・油・砂糖	しょうが・にんにく・長ねぎ			
	副菜	小松菜の磯和え	のり	油	小松菜・もやし・えのきたけ			
	副菜	かきたま汁	かまぼこ・豆腐・たまご	でん粉	筍・ほうれんそう・長ねぎ			
10 木	2学年給食なし	主食	ひじきごはん	油揚げ・ひじき	米・油・砂糖	人参	716 kcal 37.2 g	
	主菜	さけの焼漬け	鮭					
	副菜	五目豆	豚肉・昆布・大豆	砂糖	しょうが・人参・ごぼう			
	副菜	夏のっぺ汁	ちくわ・油揚げ・豆腐	じゃがいも・でん粉	とうがん・なす・人参・さやいんげん			
11 金	主食・菜	トマトとズッキーニのスパゲティ	ツナ・チーズ	スパゲティ・油・砂糖・バター・小麦粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・ズッキーニ・トマト	722 kcal 26.7 g		
	副菜	梅ドレッシングサラダ		油・砂糖	キャベツ・きゅうり・大根・梅			
	その他	あじさいココゼリー	アガー	砂糖	ナタデココ・アロエ・ぶどう			
14 月	主食・菜	ホイコーロー丼	豚肉・みそ	米・油・砂糖・でん粉	しょうが	702 kcal 25.5 g		
	副菜	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮・油	人参・もやし・チンゲンツアイ・長ねぎ			
	その他	さくらんぼ			さくらんぼ			
15 火	主食	レモンシュガートースト		パン・マーガリン・砂糖	レモン	755 kcal 22.7 g		
	主菜	マカロニクリーム煮	鶏肉・チーズ・牛乳・生クリーム	マカロニ・小麦粉・バター・油	しょうが・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・とうもろこし			
	副菜	キャロットラペ	ツナ	油	人参・玉ねぎ・ぶどう			
16 水	主食	わかめピースごはん	わかめ	米	枝豆	816 kcal 34.5 g		
	主菜	さばのさらさ揚げ	鯖	でん粉・油	しょうが			
	副菜	キャベツの梅おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり・もやし・人参・梅			
	副菜	いなか汁	生揚げ・みそ	油・こんにゃく	人参・大根・ごぼう			
17 木	のびる学級なし	主食	そばろごはん	豚肉・鶏肉	米・油・砂糖	しょうが	805 kcal 37.7 g	
	主菜	みそ擬製豆腐	豆腐・鶏肉・たまご・みそ	油・砂糖	しょうが・人参・ごぼう・長ねぎ・椎茸・枝豆			
	副菜	白菜のお浸し	かつお節		白菜・人参・小松菜			
18 金	主食・菜	塩ラーメン	豚肉・うずら卵・なると	中華麺・油・ごま	しょうが・にんにく・人参・もやし・長ねぎ	757 kcal 27.2 g		
	副菜	パリパリサラダ		油・砂糖・焼売の皮・油	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし			
	その他	すいか			すいか			
21 月	主食	たこめし	たこ・油揚げ	米	人参・しょうが・にんにく・小ねぎ	705 kcal 35.6 g		
	主菜	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖・油	しょうが・大根・人参・しいたけ・さやいんげん			
	副菜	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・えのきたけ・長ねぎ			
22 火	主食	麦ごはん		米・麦		725 kcal 32.3 g		
	主菜	和風ハンバーグ	豚肉・鶏肉	パン粉・砂糖	玉ねぎ・しそ・大根			
	副菜	小松菜のごまみそ和え	みそ	ごま・砂糖	小松菜・もやし・人参			
	副菜	とうがん汁	鶏肉・豆腐	でん粉	冬瓜・人参・長ねぎ			
23 水	期末考査のため、給食なし							
24 木	期末考査のため、給食なし							

裏面あり



25	金	主食	ターメリックライス		米		757 kcal 24.5 g	
		主菜	スープカレー	📦	ベーコン・鶏肉・チーズ	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・かぼちゃ		
		副菜	キャベツのサラダ		油・じゃがいも・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり		
		その他	冷凍みかん		油・砂糖	みかん		
28	月	主食	むぎごはん			米・麦		760 kcal 35.5 g
		主菜	ブルコギ	📦	豚肉・みそ	しょうが・にんにく・大豆もやし・玉ねぎ・しめじ・にら・長ねぎ		
		副菜	キムチスープ		豚肉・豆腐・たまご	白菜・キムチ・にら・長ねぎ		
		副菜	枝豆			枝豆		
29	火	主食	パインパン			パン		745 kcal 29.7 g
		主菜	ポークビーンズシチュー	📦	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・しめじ・セロリー・トマト		
		副菜	フレンチサラダ		じゃがいも・小麦粉・マーガリン・油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり		
		その他	メロン		油・砂糖	メロン		
30	水	主食・菜	ジャージャーうどん		📦	豚肉・みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・筍・椎茸	746 kcal 24.9 g
		副菜	わかめときゅうりの酢の物	わかめ		うどん・油・砂糖・でん粉	人参・きゅうり・キャベツ	
		その他	水無月	小豆		砂糖・油		
					小麦粉・上新粉・砂糖			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



のびる学級：6月17日（木）は、給食はありません。お弁当をご準備ください。

2学年：6月10日（木）は校外学習予定のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。

☆6月の献立メモ☆

外国の料理 6月3日(タイ料理) 7日(スペイン料理)

3日の「ガパオライス」とは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。ガパオとはハーブの名前で、バジルを指します。味付けにはオイスターソースやナンプラーといってタイ料理には欠かせない調味料をいれます。「アジアンスープ」では、ナンプラー・レモン汁を加えることで、独特な香りが広がり、エスニック風に仕上がります。7日の「コシード」は、スペインの伝統的な料理で肉・豆・野菜を用いたシチューです。

6月11日 季節のデザート

6月の花といえば紫陽花(あじさい)です。梅雨の時期もとてもきれいに咲いています。給食室では、あじさいの花をイメージして、ゼリーをつくります。

6月21日 夏至

今年の夏至は6月21日です。夏至は1年で昼がもっとも長い日になり、夜がもっとも短い日になります。夏至が過ぎると農作業が忙しくなる時期を迎えます。関西の一部では、この時期にたこを食べる習慣があります。田んぼに植えた稲がたこの足のように地に根がはるように、と願いが込められているそうです。給食では夏至にちなんで、「たこ飯」をいただきます。



6月の給食で使用する旬の食材



ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、実は、かぼちゃの仲間です。クセがなく淡泊であっさりした味をしています。ズッキーニに多く含まれる栄養素はカリウムで、体内の過剰なナトリウムを体外に排出して高血圧予防などにも効果があります。

アジ(鱈)

「アジ」の名前の由来は「味が良いからアジ」と言われています。日本各地に分布しており、夏が脂がのって美味しくなる時期です。青魚の仲間で、体に良いとされる脂(DHA・IPA)が含まれています。血液をサラサラにしたり、脳を活性化させる働きがあります。

《今月の地場産食材》



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんからほうれんそう・大根・小松菜・キャベツ・きゅうり・じゃがいも 都築勲農園さんから枝豆・小松菜・長ねぎ ズッキーニ・さやいんげん・きゅうりが届く予定です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。