



6月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物・デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	麦ご飯		美生柑	高野豆腐とじゃが芋から揚げ煮 すったて汁（岐阜郷土料理）	牛乳・凍り豆腐・鶏肉・油あげ・大豆・豆乳・味噌	米・麦・油・でんぷん・じゃが芋・砂糖	生姜・にんにく・コーン・人参・大根・ねぎ・小松菜・美生柑	910Kcal 29.2 g
4	火	梅たくご飯			白身魚ハーブフライ カミカミサラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳・もうかさめ・するめいか・油あげ・味噌・かたくちいわし	米・でんぷん・米粉・油・ごま油・砂糖	きざみ梅・たくあん・絹さや・にんにく・きゅうり・きゃべつ・人参・玉ねぎ・ほうれん草	729Kcal 32.1 g
5	水	スパゲティナポリタン		モカケーキ	ナッツ温サラダ	牛乳・ベーコン・豚肉・クラッシュ大豆・液卵・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油・油・アーモンド・ホットケーキミックス・バター	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・レズン	832Kcal 27.8 g
6	木	ご飯		あじさいゼリー	プルコギ（韓国焼肉） キムチと卵スープ	牛乳・豚肉・味噌・液卵・鶏肉・粉寒天	米・ごま油・白滝・いりごま・でんぷん・砂糖	にんにく・にら・玉ねぎ・ねぎ・えのき・しめじ・もやし・白菜キムチ・ぶどう・洋ナシジュース	792Kcal 33.2 g
7	金	焼きカレーパン			野菜スープ 大根のツナ和え	牛乳・豚ひき肉・ベーコン・ツナ	パン・油・小麦粉・パン粉・砂糖	にんにく・玉ねぎ・人参・レタス・きゃべつ・大根・きゅうり・レモン	881Kcal 37.0 g
10	月	ご飯 ひじきふりかけ			中華肉じゃが カリカリ高野豆腐のサラダ	牛乳・おかか・豚肉・凍り豆腐	米・油・砂糖・じゃが芋・白滝・ごま油・すりごま・いりごま	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・青梗菜・木くらげ・きゃべつ・もやし・小松菜	816Kcal 26.9 g
11	火	シシジュシー （沖縄風）		小玉すいか	きゃべつの昆布和え さつま汁	牛乳・豚肉・刻みこんぶ・クラッシュ大豆・油あげ・味噌	米・油・砂糖・サツマイモ・こんにやく	人参・絹さや・きゃべつ・ほうれん草・大根・ごぼう・ねぎ・小玉すいか	774Kcal 26.2 g
12	水	カレーラーメン		フルーツ白玉	切干大根ナムル	牛乳・豚肉・豚骨	蒸し中華めん・油・じゃが芋・小麦粉・バター・ごま油・砂糖・冷白玉	生姜・玉ねぎ・人参・切干大根・もやし・ほうれん草・ねぎ・パイン缶・みかん缶	951Kcal 29.1 g
13	木	野沢菜チャーハン		メロン	中華きゃべつ 春雨スープ	牛乳・豚肉・液卵・鶏肉	米・ごま油・油・砂糖・いりごま・春雨	にんにく・生姜・人参・しいたけ・ねぎ・野沢菜・きゃべつ・たけのこ・メロン	698Kcal 27.2 g
14	金	あしたばパン			鰯フライラビコットソース かぼちゃサラダ イタリアンスープ	牛乳・鰯・ベーコン・液卵	あしたばパン・でんぷん・油・砂糖・オリーブ油・パン粉	生姜・玉ねぎ・きゅうり・トマト・かぼちゃ・人参・コーン・レズン・ほうれん草	851Kcal 35.7 g
15	土	第73回運動会（お弁当をお持ちください）							
17	月	振替休業日							
18	火	運動会予備日（お弁当をお持ちください）							
6/19	食育の日								
19	水	とんすき丼			きゃべつの大豆和え キムチにらのみそ汁	牛乳・豚肉・焼き豆腐・塩昆布・豆腐・油あげ・味噌	米・麦・白滝・油・砂糖・でんぷん	小松菜・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・きゃべつ・白菜キムチ・にら	737Kcal 30.7 g
20	木	タコライス			豚しゃぶサラダ もずく汁	クラッシュ大豆・豚ひき肉・豚肉・もずく・豆腐	米・オリーブ油・油・砂糖・でんぷん・ごま油	みかんジュース・きゃべつ・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・トマト・きゅうり・ほうれん草	760Kcal 27.3 g
21	金	シナモンりんごトースト			クルートサラダ 野菜スープ	牛乳・豚肉・ベーコン	パン・はちみつ・マーガリン・ワントン皮・油・砂糖	りんごジャム・りんご・大根・人参・もやし・玉ねぎ	779Kcal 23.0 g
24	月	わかめご飯			筑前煮 だんご汁（大分県郷土料理）	牛乳・乾わかめ・鶏肉・豆腐・かたくちいわし・味噌	米・こんにやく・じゃが芋・油・砂糖・干しうどん	ごぼう・人参・れんこん・たけのこ・大根・干しいたけ・絹さや・小松菜	793Kcal 29.5 g
25	火	ジャンバラヤ		さくらんぼ	カントリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳・むきえび・ベーコン・ウインナー・豚肉	米・オリーブ油・油・砂糖・じゃが芋・米粉マカロニ	玉ねぎ・にんにく・コーン・トマト・ピーマン・きゅうり・きゃべつ・大根・レモン・さくらんぼ	777Kcal 26.9 g
26	水	期末考査1日目（給食はありません）							
27	木	期末考査2日目（給食はありません）							
28	金	サラダうどん		フルーツ ヨーグルト	白身魚カレー揚げ	牛乳・豚ひき肉・もうかさめ・ヨーグルト	冷うどん・ごま油・油・砂糖・すりごま・米粉・でんぷん	きゃべつ・人参・きゅうり・生姜・洋ナシ缶・パイン缶・みかん缶	810Kcal 38.1 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。 * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

6月の食育目標

《 6月は食育月間です 》

食事と安全、衛生について考えよう！！



4・5月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	しめじ	長野・愛知・茨城
玉ねぎ	北海道・佐賀	えのき	長野
大根	千葉・西東京(田倉農園)	きゅうり	群馬・埼玉
キャベツ	愛知	ほうれん草	九州
人参	徳島	小松菜	北海道
もやし	栃木	たけのこ	静岡・九州
ごぼう	青森	ピーマン	茨城
白菜	茨城	グリーンピース	鹿児島
長ネギ	栃木・埼玉・千葉	さやいんげん	沖縄
明日葉	東京	水菜	福岡・茨城
梅	紀州	なめこ	山形
きよみオレンジ	愛媛	レンコン	茨城
レモン	三重	鯖	ノルウエー
デコポン	熊本	鰯	神奈川
もち米	佐賀	豚肉	群馬
米	新潟・岩手	鶏肉	宮崎
赤米	岩手	干しシイタケ	北海道
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	醤油	あきる野市

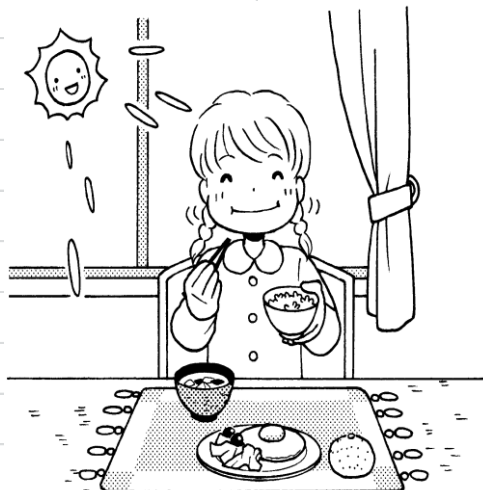
西東京農産物キャラクター
のめぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう！



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

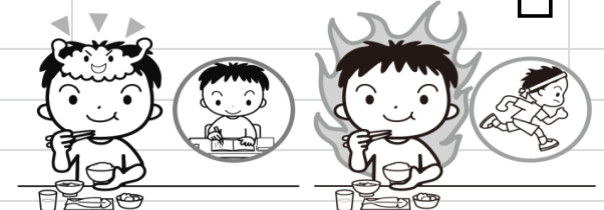
朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



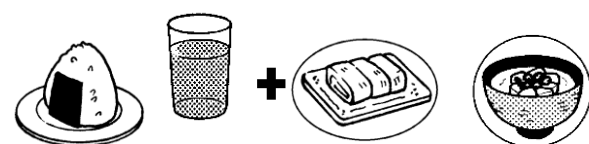
朝ごはんは学力UP

体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。

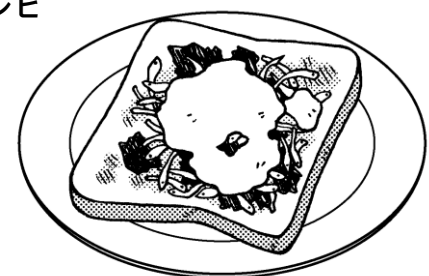


子供たちは、学校で勉強
に運動にフル活動です。
元気に充実した学校生活

を過ごすためにも、朝食を
しっかりと食べて登校させる
ことが大切です。

かんたん！
朝ごはん
レシピ

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上
のせます。その上に小さくちぎったのりとチー
ズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。