



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 主にエネルギーになる	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
1	火	麦ごはん			じぶ煮(石川県) 大豆小魚の揚げ煮	牛乳・鶏肉・出し昆布・大豆・かたくちいわし	米・米粒麦・でんぶん・焼き麴・砂糖・油・いりごま	ほうれん草・たけのこ・大根・人参・干しシイタケ	910Kcal 29.2g
2	水	ご飯 ミートカレー		フルーツポンチ	糸寒天サラダ	牛乳・豚ひき肉・糸寒天・ボークハム	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・キュウリ・きゃべつ・コーン・パイン缶・もも缶・みかん缶	729Kcal 32.1g
3	木	ジャージャー麺		UFOゼリー	青梗菜の中華スープ	牛乳・豚ひき肉・味噌・ベーコン・豆腐・粉寒天	蒸し中華めん・油・でんぶん・砂糖・冷白玉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・ねぎ・きゅうり・もやし・パイン	832Kcal 27.8g
4	金	虫歯予防デー 舞茸ご飯			肉じゃが煮 ピリ辛きゅうり	牛乳・油揚げ・豚ひき肉・刻み昆布・豚肉	米・砂糖・油・じゃが芋・糸コン・ごま油	まいたけ・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・大根	792Kcal 33.2g
7	月	きな粉揚げパン			ひじき枝豆のサラダ 肉団子スープ	牛乳・きな粉・豚ひき肉・液卵	ミルクパン・油・砂糖・でんぶん・緑豆春雨・ごま油	大根・切干大根・きゃべつ・枝豆・レンコン・生姜・玉ねぎ・ほうれん草	881Kcal 37.0g
8	火	梅たくご飯			筑前煮 カミカミサラダ	牛乳・豚肉・するめいか	米・こんにゃく・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	カリカリ梅・刻みたくあん・さやいんげん・ごぼう・人参・レンコン・大根・きゅうり	816Kcal 26.9g
9	水	大豆ご飯			鶏の唐揚げ 大根スープ	牛乳・出し昆布・大豆・油揚げ・鶏肉・豚肉	米・もち米・上新粉・でんぶん・油・砂糖	人参・生姜・大根・たけのこ・ねぎ・ほうれん草	774Kcal 26.2g
10	木	カレーうどん			松風焼き きゃべつオイスター炒め	牛乳・豚肉・豚ひき肉・押し豆腐・味噌・ベーコン・青のり粉・出し昆布	冷うどん・油・でんぶん・生パン粉・砂糖・いりごま	玉ねぎ・人参・ほうれん草・生姜・干しシイタケ・ネギ・にんにく・きゃべつ	951Kcal 29.1g
11	金	わかめご飯			白身魚山椒味噌焼き 煮あえっこ せんべい汁	牛乳・わかめご飯の素・もうかさめ・味噌・豆腐・鶏肉	米・砂糖・油・せんべい	ねぎ・大根・人参・ごぼう・山菜ミックス・しめじ・小松菜	698Kcal 27.2g
14	月	ズッキーニの トマトスパゲティ		はちみつレモンケーキ	ナッツ入りサラダ	牛乳・豚ひき肉・バルメザンチーズ・クラッシュ大豆・液卵	スパゲティ・オリーブ油・油・米粉・砂糖・アーモンドスライス・小麦粉・バター	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・きゃべつ・きゅうり・レモン・レーズン	851Kcal 35.7g
15	火	シシジュシー (沖縄県)			ぎせい豆腐 もずく汁	牛乳・豚肉・刻み昆布・押し豆腐・液卵・ベーコン・もずく	米・油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・たけのこ・小松菜・ねぎ	851Kcal 35.7g
16	水	ご飯		日向夏	シーホー豆腐 わかめスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・みそ・ベーコン・生わかめ・出し昆布	米・油・砂糖・でんぶん・ごま油	にんにく・生姜・ニンジン・たけのこ・ねぎ・玉ねぎ・にら・トマト・日向夏	851Kcal 35.7g
17	木	黒砂糖パン			ハンバーグ ハニーサラダ キャベツのスープ	牛乳・豚ひき肉・押し豆腐・液卵・鶏肉	黒砂糖パン・油・生パン粉・砂糖・はちみつ	玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・ほうれん草	851Kcal 35.7g
18	金	6/19 食育の日 高野豆腐そぼろご飯			おかりば焼き ひつつみ	牛乳・凍り豆腐・鶏肉・味噌・豚肉・油揚げ	米・米粒麦・砂糖・小麦粉	干ししいたけ・人参・ねぎ・グリーンピース・大根・ほうれん草	737Kcal 30.7g
21	月	豚キムチ丼			キャベツの大豆和え 磯汁	牛乳・豚肉・クラッシュ大豆・焼き栗り・かまぼこ・豆腐・出し昆布	米・油・しらたき・砂糖・でんぶん	生姜・ごぼう・玉ねぎ・キムチ白菜・小松菜・きゃべつ・ほうれん草・人参	760Kcal 27.3g
22	火	シナモントースト			カレーポトフ 春雨サラダ	ジョア・豚肉・ベーコン・ウインナー・ツナ・油漬フレーク	パン・ソフトマーガリン・砂糖・じゃが芋・緑豆春雨・ごま油	セロリー・人参・玉ねぎ・きゃべつ・かぶ・きゅうり・もやし	779Kcal 23.0g
23	水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 期末考査1日目(給食はありません)							
24	木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 期末考査2日目(給食はありません)							
25	金	おけんちゃん ご飯(静岡)		抹茶ケーキ	沢煮椀 枝豆の塩茹で	牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・液卵・調理用牛乳・甘納豆	米・糸コン・じゃが芋・砂糖・小麦粉・バター	生姜・ごぼう・干し椎茸・人参・大根・えのき・ほんしめじ・枝豆	779Kcal 23.0g
28	月	麦ごはん			白身魚のケチャップ がらめ 五目汁	牛乳・メルルーサ・クラッシュ大豆・豚肉・油揚げ	米・米粒麦・でんぶん・油・糸コン	週が・人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ	779Kcal 23.0g
29	火	黒エビピラフ			コールスローサラダ チリコンカン	牛乳・ベーコン・むきエビ・ひよこ豆・豚ひき肉	米・米粒麦・油・砂糖・じゃが芋	生姜・人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・トマト缶	779Kcal 23.0g
30	水	マメ豆トースト			オリヴィエサラダ ボルシチ	牛乳・きな粉・クラッシュ大豆・ベーコン・豚肉・ウインナー	食パン・マーガリン・砂糖・はちみつ・じゃが芋・オリーブ油	人参・ブロッコリー・マッシュルーム・玉ねぎ・にんにく・大根・かぶ・ビート・トマト	810Kcal 38.1g

* 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!!

手を洗おう



せっけんをつけてよく洗おう

指の間をよく洗おう

きれいなハンカチで手をふこう

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	レンコン	千葉
玉ねぎ	北海道・兵庫	水菜	茨城
きゃべつ	愛知	きゅうり	千葉・埼玉
大根	田倉農園・神奈川	生しいたけ	栃木
人参	徳島・千葉・長崎・静岡	スナッフえんどう	田倉農園
もやし	栃木	りんご	青森
ごぼう	青森	マンダリンオレンジ	愛媛
しめじ	長野		
長ネギ	茨城・千葉	かつお	韓国
生姜	高知	おかか削り節	静岡
にんにく	青森	豚肉	群馬
チンゲン菜	千葉	鶏肉	鳥取
さつまいも	千葉		
そら豆	千葉		
もち米	佐賀		
米	新潟・岩手		
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		

6月の田倉農園さん予定

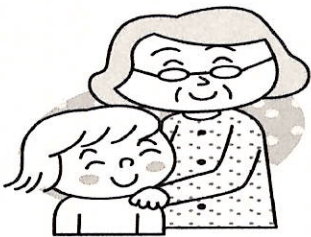
大根・枝豆・スッキーニ・きゃべつ・玉ねぎ



※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。

健康は毎日の食生活から！

食事に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を



まめ

豆類・
豆製品

(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)

ごま

種実類

(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)

わかめ

海藻類

(わかめ、
ひじき、
のりなど)



やさい

野菜類
(緑黄色野菜、
淡色野菜)



さかな

魚介類

(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)



しいたけ

きのこ類

(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)



いも

いも類

(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)



※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

人はいったい何回食事をするのだろう？

もし私達が80歳まで生きると仮定すると、1日3回×365日×80年です。ウー！計算上は87,600回ということになり
少なく見積もっても約8万回以上「食べる」という行為を繰り返すことになります。人の体の構成や健康に影響を及ぼさない
わけがありません。「どう食べるか」という課題に取り組む必要性の根拠はここにもはっきり現われているのです。

特に体をつくる成長期にはこの影響力はとても大きいと考えられます。単に食べ物を口に入ればよいということではなさそうです