

6月

こんだてひょう



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
3月	お赤飯		米,もち米,黒ごま	ささげ		658 kcal	6月の給食目標は「衛生に気を付けよう」です。食中毒が発生しやすい時期です。衛生状況に気を付けて調理し安全な給食提供に努めます。 6月1日は第二小学校の開校記念日です。お赤飯でお祝します。 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4日はするめいかの入ったあえ物です。よくかんで食べましょう。
	とりのからあげ		でん粉,上新粉,油	鶏肉	にんにく,しょうが	25.5 g	
	野菜たっぷりけんちん汁			油揚げ	にんじん,はくさい,しいたけ,ほうれんそう,ながねぎ	1.9 g	
	おかかあえ		砂糖	おかか	だいこん,こまつな,きゅうり		
4火	じゃこ菜ごはん		米,ごま	ちりめんじゃこ	広島菜	637 kcal	毎年の恒例の手作りメロンパンには、本物のメロンが入っています。甘いメロン生地をパンに乗せて焼き上げます。 今月の果物は旬に合わせて、すいかや冷凍みかんを提供予定です。
	焼きししゃも			ししゃも		29.0 g	
	すき焼き風煮		油,しらたき,砂糖	豚肉,豆腐	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ながねぎ	2.3 g	
	かみかみあえ		砂糖	するめいか	きゅうり,もやし		
5水	手作りメロンパン		丸パン,プレミックス粉,グラニュー糖	たまご,生クリーム	メロン	676 kcal	毎年の恒例の手作りメロンパンには、本物のメロンが入っています。甘いメロン生地をパンに乗せて焼き上げます。 今月の果物は旬に合わせて、すいかや冷凍みかんを提供予定です。
	ポークビーンズ		油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	豚肉,大豆,いんげん豆,生クリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶	26.4 g	
	フレンチサラダ		油,砂糖		キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	2.0 g	
6木	ごはん		米			631 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。7日は梅が入ったごはんと旬のいわしをかば焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われてい
	八宝菜		でん粉,ごま油	豚肉,いか,えび,うずら卵	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲン菜,しいたけ,しょうが	25.2 g	
	ナムル		ごま油,砂糖		だいこん,にんじん,きゅうり,たまねぎ	1.9 g	
	果物(小玉すいか)				小玉すいか		
7金	入梅のごはん		米		ゆかり粉,カリカリ梅	627 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。7日は梅が入ったごはんと旬のいわしをかば焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われてい
	いわしのかば焼き		でん粉,油,砂糖	いわし	しょうが	26.3 g	
	みそ汁		じゃがいも,こんにゃく	油揚げ,豆腐,生わかめ,みそ	だいこん,ながねぎ,えのきたけ	2.2 g	
	青菜のあえもの		砂糖		キャベツ,こまつな,きゅうり		
10月	くるめスパゲッティ		スパゲッティ,油,砂糖	ツナ,きざみり	だいこん,こまつな	680 kcal	フルーツカクテルにはビタミンCたっぷりのアセロラジュースを使います。
	マセドアンサラダ		じゃがいも,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	ポークハム	きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	25.3 g	
	ピーチケーキ		小麦粉,砂糖,無塩バター	たまご	もも缶	2.1 g	
11火	チキンカレーライス		米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,はちみつ	鶏肉,いんげん豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	665 kcal	市内で栽培された、ピンクと紫色のじゃがいもを揚げてサラダにトッピングします。シャドーグリーンとノーザンルビーを使用します。 今年も冷凍みかんの季節になりました。「ん～おいしい!」から始まるあの歌を給食時間に流します。お楽しみに。
	きゅうりとコーンのサラダ		油		ホールコーン,きゅうり,だいこん,たまねぎ	19.3 g	
	フルーツカクテル			寒天	パイン缶,みかん缶,もも缶,アセロラジュース	1.6 g	
12水	チャーハン		米,油	焼き豚,むき枝豆	ながねぎ,にんじん	708 kcal	市内で栽培された、ピンクと紫色のじゃがいもを揚げてサラダにトッピングします。シャドーグリーンとノーザンルビーを使用します。 今年も冷凍みかんの季節になりました。「ん～おいしい!」から始まるあの歌を給食時間に流します。お楽しみに。
	豚レバーのかりんあげ		でん粉,油,砂糖	豚レバー	しょうが	28.7 g	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉,豆腐	チンゲン菜,ながねぎ,もやし,しいたけ	2.3 g	
	カラフルサウピカンサラダ		じゃがいも,油,砂糖		にんじん,きゅうり,たまねぎ		
13木	枝豆コーンライス		米	むき枝豆	ホールコーン	619 kcal	市内で栽培された、ピンクと紫色のじゃがいもを揚げてサラダにトッピングします。シャドーグリーンとノーザンルビーを使用します。 今年も冷凍みかんの季節になりました。「ん～おいしい!」から始まるあの歌を給食時間に流します。お楽しみに。
	スペイン風オムレツ		じゃがいも,油,砂糖	たまご,ポークハム	たまねぎ	22.1 g	
	野菜スープ			豚肉	こまつな,キャベツ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	2.0 g	
	果物(冷凍みかん)				みかん		
14金	丸ごとわかめごはん		米	わかめ,きわかめ		670 kcal	元氣サラダは角野栄子さんの「サラダで元氣」に登場するりっちゃん様様々な動物たちと一緒に作る栄養満点のサラダです。
	きびなごのからあげ		上新粉,でん粉,油	きびなご	しょうが	26.4 g	
	肉じゃが		油,じゃがいも,しらたき,砂糖	豚肉	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	2.1 g	
	元氣サラダ		油,砂糖	糸昆布,ポークハム,おかか	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ		



今月の学校徴収金(給食費)の引き落としは6月10日です。週末をはさみますので、7日金曜日までに、ご入金をお願いします。残高不足による引き落とし不能(未納)にご注意ください。

© 2024 学校法人 聖光学院

6月

こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
17月	クッパ	マスカット味	米, ごま油	たまご, 鶏肉	にんじん, だいこん, しいたけ, 万能ねぎ, たけのこ	529 kcal	ごはんとスープを組み合わせたクッパとごま油と野菜をあえたナムルは韓国の郷土料理です。
	さかなのピリ辛ソース		砂糖, 油	モウカザメ	しょうが, にんにく, ながねぎ	25.6 g	
	かいそう海草ナムル		サラダこんにやく, ごま, ごま油	海草ミックス	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	1.3 g	
18火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	MILK	米, 発芽玄米			648 kcal	玄米をすこし発芽させた発芽玄米は、精白米より栄養価が高く、玄米より柔らかいので食べやすいのが特徴です。五目つくねは給食室でひとつひとつ丸めた手作りです。
	ごもく五目つくね		でん粉	鶏肉, 豆腐, 大豆	しょうが, ながねぎ, しいたけ, にんじん, たけのこ	26.4 g	
	とんじる豚汁		じゃがいも, こんにやく	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	2.3 g	
	さきわかめあえ		白いりごま, ごま油, 砂糖	くきわかめ	きゅうり, もやし		
	くだもの果物(冷凍パイ)				パイ		
19水	ぶた豚キムチ丼	MILK	米, 油, でん粉	豚肉	キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, たら, キムチ, にんにく, しょうが	664 kcal	イナダは成長するにつれ名前が変わる出世魚です。ワカシイナダ→ハマチ→ブリと名前が変わります。冬が旬のぶりは脂がのっています。夏が旬のイナダはさっぱりとしていて暑い時期でもさっぱり食べることができます。
	イナダの照り焼き		砂糖	イナダ	しょうが	27.9 g	
	はるさめ春雨スープ		春雨, ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, こまつな, もやし, しいたけ	2.2 g	
20木	ごはん	MILK	米			617 kcal	トマトやズッキーニなど夏野菜が入ったラタトゥイユソースはフランス南部の郷土料理です。今年の夏にパリでオリンピックが開催されます。
	さかなのラタトゥイユソース		油, 砂糖	メルルーサ	たまねぎ, ズッキーニ, ピーマン, トマト缶	24.0 g	
	ABCパスタスープ		ABCパスタ, じゃがいも	ベーコン, 鶏肉	にんじん, キャベツ, マッシュルーム	1.6 g	
	くだもの果物(小玉すいか)				小玉すいか		
21金	チキンライス	MILK	米, 油	鶏肉	にんにく, たまねぎ	722 kcal	夏に収穫され冬まで保存することができる冬瓜は、汗をかいたときの水分補給にぴったりの栄養が含まれています。
	ビーンズチャウダー		油, じゃがいも, コーンスターチ	ベーコン, いんげん豆, 大豆, むき枝豆, 調理用牛乳	マッシュルーム, たまねぎ	25.7 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.0 g	
	てづく手作りプリン		砂糖	たまご, 調理用牛乳, 生クリーム			
25火	さけえだまめ 鮭と枝豆のごはん	MILK	米	鮭, むき枝豆		644 kcal	埼玉県川島町名物「すたて」を給食でアレンジして提供します。ごまだれのつけ麺と旬のきすを組み合わせて提供します。
	あじのさんや焼き		砂糖	鶏肉, あじ, 豆腐, みそ, あおりの粉	しょうが, ながねぎ, にんじん	30.2 g	
	とうがん冬瓜のみそ汁		じゃがいも, こんにやく	油揚げ, 豆腐, みそ	とうがん, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	1.5 g	
26水	すたて風うどん	MILK	うどん, ごま	鶏肉, 油揚げ, 赤みそ	きゅうり, しいたけ, ながねぎ	568 kcal	東久留米市で収穫されたとうもろこしを3年生に皮むきしてもらい、給食室で蒸して提供します。
	きすの天ぷら		でん粉, 油	きす		25.7 g	
	あえもの		ノンエッグマヨネーズ	ほたて	こまつな, だいこん, たまねぎ	2.1 g	
27木	ごはん	MILK	米			677 kcal	東久留米市で収穫されたとうもろこしを3年生に皮むきしてもらい、給食室で蒸して提供します。
	まいぼーごうら 麻婆豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, たら	28.2 g	
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく, ごま油, 砂糖, ごま		だいこん, にんじん, きゅうり	2.0 g	
28金	カレーピラフ	MILK	米, 油	豚肉	にんにく, たまねぎ, にんじん	661 kcal	材料の名前をもじったチーズ焼きは、具だくさん。ここでクイズです。何種類の材料が入っているでしょうか？正解は表面にあります。
	タマトマトピーチーズ焼き		砂糖	たまご, 鶏肉, サイコロチーズ	たまねぎ, トマト缶, ピーマン	25.0 g	
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン, 豚肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム	2.6 g	
	くだもの果物(冷凍みかん)				みかん		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。
アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

