

6月 こんだてひょう

東久留米市立第二小学校
栄養士 松田 桂子

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			
2月	せきはん 赤飯		七分づき米, もち米, ごま	ささげ		615 kcal	6月の給食目標は「衛生に気を付けよう」です。給食の前には必ず手を洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。6月1日は第二小学校の開校記念日です。お赤飯でお祝いします。	
	いなだの照り焼き		砂糖	いなだ	しょうが	23.8 g		
	とうふ 豆腐だんご汁		白玉粉	豆腐, 鶏肉	にんじん, 干し椎茸, だいこん, こまつな, ながねぎ	1.5 g		
	フルーツゼリー		砂糖	アガー	みかん缶, もも缶, バイン缶			
3火	くろざとう 黒砂糖パン		黒砂糖パン			570 kcal		
	スペイン風オムレツ		じゃがいも, サラダ油, 砂糖	たまご, 調理用牛乳, ポークハム	たまねぎ, パセリ	24.6 g		
	ABCパスタスープ		A B Cパスタ	鶏肉	キャベツ, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ	1.9 g		
	おまめ お豆コーンサラダ		サラダ油, 砂糖	ひよこ豆, 大豆	ホールコーン, きゅうり, たまねぎ			
4火	ごはん		七分づき米			561 kcal		6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることで唾液が出て虫歯予防になります。
	きびなごのカレー揚げ		でん粉, 油	きびなご	しょうが	22.1 g		
	みそ汁		じゃがいも	豆腐, わかめ, みそ	ながねぎ	1.6 g		
	かみかみあえ		砂糖	するめいか	きゅうり, にんじん, もやし			
5木	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		七分づき米, 発芽玄米			630 kcal		
	さば 鯖のごまみそ焼き		三温糖, ごま	さば, みそ	しょうが	26.0 g		
	さわにわん 沢煮椀		糸こんにやく	豚肉, 豆腐	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, たけのこ	2.4 g		
	おひたし				ほうれんそう, もやし			
6金	ピビンバ		七分づき米, 三温糖, サラダ油, ごま油, ごま	豚肉, たまご	ぜんまい, にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ほうれんそう	614 kcal	6月はメロンやさくらんぼ、小玉スイカなど季節の果物を出す予定です。メロンは甘い香りが特徴で、赤肉・青肉など様々な種類があります。日本では静岡県や茨城県で栽培が盛んです。	
	ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	鶏肉	にら, きくらげ, ながねぎ, にんじん	21.5 g		
	メロン				メロン	1.7 g		
9月	ごはん		七分づき米			594 kcal		
	いかの香味焼き		ごま油	いか	しょうが, にんにく, ながねぎ	27.4 g		
	とり 鶏じゃが		じゃがいも, しらたき, 砂糖, サラダ油	鶏肉	にんじん, たまねぎ, いんげん, しょうが	1.9 g		
	いとかんてんあ 糸寒天和え		ごま, 砂糖, ごま油, サラダ油	糸寒天	キャベツ, きゅうり			
10火	ジャージャー麺		中華めん, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, 大豆, みそ	きゅうり, にんにく, しょうが, ながねぎ, たけのこ, 干し椎茸, たまねぎ	671 kcal		
	パリパリサラダ		じゃがいも, 油, 三温糖, ごま		だいこん, にんじん, 水菜, たまねぎ	24.1 g		
	にんじんチーズ蒸しパン		小麦粉, 無塩バター, 砂糖	たまご, 調理用牛乳, チーズ	にんじん	2 g		
11水	ごはん		七分づき米			622 kcal		「入梅」にちなんでいわしのかば焼きや梅ごはんです。この頃は梅の実が熟すことから「入梅」と言い、旬の梅を使って梅シロップや梅干しなどの保存食を作ることを「梅仕事」と言います。梅雨が明けると本格的な暑さが始まります。
	いわしの蒲焼き		でん粉, 油, 三温糖	いわし	しょうが	24.6 g		
	けんちん汁		じゃがいも, こんにやく, サラダ油	鶏肉, 豆腐, 油揚げ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	1.7 g		
	おかか和え		砂糖	おかか	もやし, こまつな, きゅうり			
12木	うめ 梅ごはん		七分づき米		ゆかり粉, 梅干し	572 kcal		
	なつやさい たまごや 夏野菜の卵焼き		サラダ油, じゃがいも, 三温糖	豚肉, たまご	ズッキーニ, 赤ピーマン	22.0 g		
	かぼちゃのみそ汁			油揚げ, みそ	だいこん, たまねぎ, かぼちゃ	1.6 g		
	ごま和え		ごま, 砂糖		ほうれんそう, もやし			
13金	ガーリックコーンライス		七分づき米, サラダ油		にんにく, ホールコーン	594 kcal		
	チリコンカン		じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, バター, サラダ油	豚肉, キドニービーンズ, 白いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	18.0 g		
	スティックサラダ		アーモンドスティック, 砂糖, サラダ油		だいこん, きゅうり, にんじん, たまねぎ	1.8 g		

梅雨入りを迎え、気温・湿度ともに高くなり、体調を崩す人も多い季節です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調に気を付けて過ごしましょう。朝ごはんはしっかりと食べてから登校し、午前中は元気に活動できるよう、ご家庭でもご協力のほどよろしくお願ひします。

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		
16月	チャーハン		七分づき米, サラダ油, ごま油	たまご, 焼き豚	ながねぎ, にんじん	633 kcal	
	レバーのケチャップがらめ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが, にんにく	26.9 g	
	わかめスープ		ごま油	鶏肉, 豆腐, 生わかめ	えのきたけ, たけのこ, ながねぎ, にんじん	2.4 g	
	あお青のりポテト		じゃがいも	あおのり粉			
17火	なめし菜飯		七分づき米, ごま油, ごま		こまつな	568 kcal	旬のさくらんぼを味わいます。さくらんぼは「赤い宝石」とも呼ばれ、多くは山形県で栽培されています。さくらんぼを食べたことがない人は、この日までにお家で食べてみると良いかもしれません。
	にくぼう肉豆腐		サラダ油, しらたき, 三温糖	豚肉, 豆腐	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ	23.7 g	
	あお青のじゃこ和え			ちりめんじゃこ	こまつな, もやし	1.9 g	
	さくらんぼ				さくらんぼ		
18水	ごはん	(マスコット)	七分づき米			538 kcal	
	さけ鮭のレモン焼き			さけ	レモン(汁), パセリ	21.7 g	
	じゃがいものポタージュ		サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	白いんげん豆, 調理用牛乳	たまねぎ	1.7 g	
	カリカリごぼうサラダ		砂糖, でん粉, 油, サラダ油		ごぼう, キャベツ, きゅうり, たまねぎ		
19木	てづく手作りメロンパン		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	568 kcal	6月23日は「沖縄慰霊の日」で、1945年の沖縄戦終結を記念して恒久的な平和を願う日です。「ミスダル」は琉球王朝時代から続く宮廷料理で豚肉に黒ごまやみそのペーストを塗って焼いた料理です。
	ミネストローネ		マカロニ, サラダ油	豚肉, レンズ豆, ひよこ豆	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, にんにく, トマト缶	21.8 g	
	ジャーマンポテト		じゃがいも, サラダ油, 砂糖	ウィンナー	たまねぎ, にんにく, パセリ	1.8 g	
20金	ししじゅうい		七分づき米	豚肉, 糸昆布	しょうが, にんじん, 干し椎茸	569 kcal	
	ミスダル		サラダ油, 三温糖, ごま	豚肉, みそ	にんにく, しょうが	24.9 g	
	もずく汁			もずく, 豆腐	にんじん, ながねぎ, たけのこ	1.7 g	
	れいとう冷凍パイ				パイナップル		
24火	ごはん		七分づき米			613 kcal	ゆかり粉は赤しそから作られるふりかけです。ご飯に混ぜるほか、和え物に振りかけるのもおすすめです。
	やし焼きししゃも			ししゃも		27.2 g	
	なまあ生揚げのそぼろ煮		砂糖, でん粉	鶏肉, 生揚げ, うずら卵	にんじん, たけのこ, 干し椎茸	1.4 g	
	ゆかり和え				きゅうり, だいこん, ゆかり粉		
25水	ごはん		七分づき米			671 kcal	給食室で600個のコロッケを手作りします。
	コロッケ		じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	豚肉, たまご	にんじん, たまねぎ	19.7 g	
	ジュリエンスープ		サラダ油	ベーコン	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, マッシュルーム	1.7 g	
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ		
26木	ちゅうばん中華丼		七分づき米, サラダ油, でん粉	豚肉, いか, えび, うずら卵	干し椎茸, キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲン菜, にんにく, しょうが	680 kcal	とうもろこしは市内の農家さんが育てたもので、3年生が皮むきをします。今月も旬の食材をたくさん使っています。給食から季節を感じてくれると嬉しいです。ご家庭でも旬についてお話しする機会があると良いですね。
	まめ豆じゃこナッツ		アーモンドスティック, 砂糖, でん粉	大豆, ちりめんじゃこ		25.8 g	
	とうもろこし				とうもろこし	2.1 g	
27金	カレーライス		七分づき米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	656 kcal	
	ツナサラダ		砂糖, サラダ油	ツナ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	21.4 g	
	こだま小玉すいか				小玉すいか	2.2 g	
30月	ひ冷やしうどん		うどん, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	きゅうり, 干し椎茸, ながねぎ	532 kcal	
	ちくわの琥珀揚げ		でん粉, 油	焼き竹輪		23 g	
	ゆた茹で豚のごまドレッシング		三温糖, ごま, ごま油	豚肉	こまつな, もやし	2.6 g	

※天候や給食物資の価格の関係で使用食材を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー対応に変更がある場合は個別にご連絡します。

※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。

★給食の持ち物について

ハンカチ

給食前の手洗い指導を行っています。毎日清潔なハンカチを持たせてください。

マスク

給食当番はマスクを付けて配膳をします。給食当番の週はマスクを必ず持たせてください。

ランドセルに数枚入れておくと便利です。

給食用白衣についてのお願い

給食当番が終わったら週末に白衣を持ち帰ります。自宅で洗濯とアイロンがけを必ず行ってから持たせてください。

