



6月



こんたてひょう



東久留米市立小山小学校

日	こんたてめい 献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しょうひん</small>	からだ 体をつくるもとになる食品 <small>しょうひん</small>	からだ 体の調子を整える食品 <small>しょうひん</small>	献立メモ
3月	もやしチャーハン		七分づき米, サラダ油, ごま油	焼き豚	ながねぎ, にんじん, もやし	イナダは、成長するとブリと呼ばれるようになります。給食では、イナダにてん粉をつけて油で揚げ、ケチャップ、ねぎ、豆板醤などで作ったたれをかけます。
	イナダのチリソース		でん粉, 油, サラダ油, 三温糖	イナダ	しょうが, にんにく, 万能ねぎ	
	ビーフンスープ		ビーフン	鶏肉, 豆腐	にんじん, きくらげ, こまつな	
	果物(オレンジ)				オレンジ	
4火	こぎつねご飯		七分づき米, 砂糖, 白いりごま, 三温糖	油揚げ		しょうゆ麹は、米麹をしょうゆにつけてこんで発酵させたものです。しょうゆ麹を使うと、うまみ成分をアップさせることができます。
	赤魚のしょうゆ麹マヨ焼き		マヨネーズ	赤魚		
	けんちん汁		サラダ油, こんにゃく	豆腐, 厚けすり節	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	
	海藻和え		サラダ油, 砂糖	海藻, ツナ	コーン, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
5水	コーンピラフ		七分づき米, サラダ油, オリーブ油	リゾット	たまねぎ, 赤ピーマン, コーン, にんにく	第三小学校では試食会を行います。人気メニューのレバーのケチャップがらめが登場します。
	レバーのケチャップがらめ		でん粉, 油, 三温糖	豚レバー	しょうが	
	ABCバスタースープ		ABCバスタ	鶏肉	たまねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん	
	果物(冷凍みかん)				みかん	
6木	ご飯		七分づき米			小山小学校では試食会を行います。人気メニューのマーボー豆腐が登場します。
	大豆入りマーボー豆腐丼		サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ	しょうが, にんにく, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん, だいのこ	
	フライドポテト		じゃがいも, 油			
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖, 白いりごま		きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
	果物(冷凍パイ)				パイナップル	
7金	スパイシートマトライス		七分づき米, サラダ油, コーンスターチ, 三温糖	豚肉, ひよこめ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマト	スパイシートマトライスは、クミンスパイスと生のトマトの入ったさっぱりしたソースをご飯にかけていただきます。
	きびなごのカレー揚げ		でん粉, 油	きびなご		
	大根ホタテサラダ		マヨネーズ, サラダ油, 砂糖	ほたて	だいこん	
10月	梅じゃこご飯		七分づき米, 白いりごま	ちりめんじゃこ	梅干し	梅の実がなる季節「入梅」にちなんで、カリカリ梅を使った混ぜご飯を出します。
	いかの更紗揚げ		でん粉, 油	いか	しょうが	
	こしね汁		こんにゃく, サラダ油	油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	干し椎茸, ながねぎ, ごぼう, にんじん	
	千草和え		サラダ油, 砂糖	卵	ほうれんそう, もやし, きゅうり	
11火	ココア揚げパン		ミルクねじりパン, 油, 砂糖			今月の揚げパンはココアです。ココアパウダーとミルクココアを混ぜた粉を揚げたパンにまぶします。
	ポークビーンズ		サラダ油, じゃがいも, 三温糖, コーンスターチ	豚肉, 大豆, 白いんげんまめ	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	
	ポパイサラダ		サラダ油, 三温糖	ハム	ほうれんそう, きゅうり, コーン, たまねぎ	
12水	くるめスパゲティ		スパゲティ, オリーブ油, 三温糖	ツナ, 厚けすり節	だいこん, ほうれんそう	くるめスパゲティは、東久留米市で多く栽培されている大根を使って大根おろしのスパゲティを作ります。
	マセドアンサラダ		じゃがいも, サラダ油, 砂糖		きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	
	ココナッツパインケーキ		小麦粉, ココナッツ, バター, 三温糖, サラダ油	卵, カッテージチーズ	レモン, パインアップル(缶)	
13木	きんぴらご飯		七分づき米, ごま油, 白いりごま, 三温糖	豚肉	しょうが, ごぼう, にんじん	6月は歯と口の健康週間があります。よくかんで食べる献立を取り入れます。
	夏野菜カラフル卵焼き		サラダ油, じゃがいも, 三温糖	鶏肉, 卵	たまねぎ, スキーニ, トマト, 赤ピーマン	
	みそ汁			わかめ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 煮干	えのきたけ, ながねぎ	
	かみかみあえ		ごま油, サラダ油	するめイカ	きゅうり, もやし, こまつな, たまねぎ	
14金	ご飯		七分づき米			韓国風肉じゃがは、肉じゃがの味付けにコチュジャンを加えて作ります。コチュジャンは、甘みと辛みのあるみそです。
	ししゃものごま揚げ		小麦粉, 白いりごま, でん粉, 油	ししゃも		
	韓国風肉じゃが		サラダ油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	豚肉, コチュジャン	にんにく, にんじん, たまねぎ	
	ワンタンサラダ		サラダ油, 砂糖, ワンタンの皮, 油		キャベツ, だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
18火	鯉のひつまぶし風ご飯		七分づき米, でん粉, 油, 三温糖	かつお	しょうが	鯉のひつまぶし風ご飯は、鯉の角切りにでん粉をつけて油で揚げ、うなぎのひつまぶしのような甘いたれと一緒にご飯に混ぜます。
	田舎汁		じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 豆腐, 厚けすり節	えのきたけ, だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな	
	揚げごぼうのごま和え		でん粉, 油, 白すりごま, 練りゴマ, 三温糖		ごぼう, キャベツ, きゅうり	
	果物(メロン)				メロン	
19水	チキンカレーライス		七分づき米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 砂糖, コーンスターチ	鶏肉, 白いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト	今月のカレーはチキンカレーです。毎月違う味のカレーが登場します。お楽しみに！
	レモンドレッシングサラダ		サラダ油, 三温糖	リゾット	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, レモン, たまねぎ	
	フルーツヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	黄桃(缶), パインアップル(缶), みかん(缶), ナタデココ	

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品	からだをつくるもとになる食品	からだの調子を整える食品	献立メモ
20木	しじじゅうしい		七分づき米	豚肉, 昆布	しょうが, 万能ねぎ	沖縄料理を取り入れた献立です。ミヌダルは豚肉にみそとごまを混ぜたタシをのせて焼きます。シブイとは冬瓜のことです。
	ミヌダル (沖縄料理)		砂糖, 練りゴマ	豚肉, 赤みそ	しょうが, にんにく	
	ゴーヤチャンプルー		サラダ油, 三温糖, 白いりごま	豆腐, 卵, おかか	にがうり, たまねぎ	
	シブイ汁 (沖縄料理)			鶏肉	にんじん, とうがん, ながねぎ	
果物 (冷凍パイ)				パインアップル		
21金	ブルコギ丼		七分づき米, サラダ油, 春雨, 砂糖	豚肉, コチュジャン	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, たら, だけのご	ブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。
	トックスープ		トック, ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, こまつな, ながねぎ, はくさい	
	豆じゃこナッツ		でん粉, 油, じゃがいも, アーモンド, 砂糖	ひよこめ, ちりめんじゃこ		
24月	たご飯		七分づき米	たご	いんげん	沢煮焼とは、千切りに切った野菜と豚肉など多くの材料を使って作った汁物です。
	唐草焼き		サラダ油, 砂糖, でん粉	鶏肉, 豆腐, 卵	にんじん, ほうれんそう	
	沢煮焼		こんにゃく	豚肉, 厚けずり節	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, だけのご	
	果物 (さくらんぼ)				さくらんぼ	
25火	五目ご飯		七分づき米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖	鶏肉	ごぼう, にんじん, 絹さや	きずは、6月から8月が旬の魚です。きずの開きを使って磯辺揚げにします。
	きずの磯辺揚げ		小麦粉, でん粉, 油	きず, あおのり, 卵	しょうが	
	呉汁		サラダ油	豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	
	おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう, キャベツ, コーン	
26水	ジャージャー麺		蒸し中華めん, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, 赤みそ	だけのご水, 干し椎茸, ながねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	中国料理のジャージャー麺は、豚ひき肉とみじん切りにした野菜を炒めてテンメンジャンなどで味付けした肉みそを種の上のせて食べます。
	ナムル		春雨, ごま油, サラダ油, 三温糖		もやし, にんじん, きゅうり, ほうれんそう	
	スパイシーポテト		じゃがいも, でん粉, 油	大豆		
27木	五穀ご飯		七分づき米, あわ, 赤米, 押麦, きび			五穀ご飯には、あわ、きび、赤米、押麦が入っています。雑穀には食物繊維やミネラルが豊富に含まれます。白米より歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。
	いわしの蒲焼き		でん粉, 油, 三温糖, 白いりごま	いわし	しょうが	
	じゃが団子汁		じゃがいも	鶏肉, 厚けずり節	だいこん, にんじん, ながねぎ, はくさい, ほうれんそう	
	茎わかめあえ		ごま油, サラダ油, 砂糖	ボークハム	くきわかめ, もやし, きゅうり, たまねぎ	
28金	チキンライス		七分づき米, オリーブ油, サラダ油	鶏肉	たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース	クラムチャウダーは、二枚貝で作った貝だくさんスープです。一般的にあさりを入れて作ります。
	クラムチャウダー		じゃがいも, バター, コーンスターチ	あさり, ウィンナー, 白いんげんまめ 調理用牛乳, 生クリーム	にんじん, たまねぎ, パセリ	
	イタリアンドレッシングサラダ		サラダ油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	
	果物 (冷凍みかん)				みかん	

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- バイキンを体に入れる
- むし歯を増やす
- 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- かみこたえのある物をよくかんで食べる
- 水分で流しこみながら食べる
- あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- Fe 鉄
- Ca カルシウム
- Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- あたま頭がシャキツとする
- みと太りやすくなる
- えいよう栄養が吸収されなくなる

こたえ

Q1③ (バイキンが入るのをふせぎむしばをよぼうする) Q2① (だえきをおおく出す食べかたがよい)
Q3② (骨はカルシウムからつくられる) Q4① (かむことでおなかいっぱいとかんじやすくなる)

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー (kcal)	650	602
たんぱく質 (g)	18~32	24.3

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
又、栄養量は中学年(3・4年生)を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、ドレッシングは教室であえます。

※今月の引き落としは6月10日(月)になります。
前日までに、口座残高をご確認ください。



今月は歯と口の健康を考えよう！

皆さんが食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる週間を身に付けることで心や体の健康にいいことがたくさんあるからです。

①おいしく味わえる②食べすぎを防ぐ③むし歯を防ぐ④消化の助け、栄養の吸収が高まる⑤歯並びが安定する⑥脳の働きが良くなり心を安定させる

よくかむことを意識して健康に過ごせるようにしましょう。

