



# 6月こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	チンジャオ ロース丼		ひじきのスープ くだもの (小玉すいか)	牛乳,ぶたにく みそ,ベーコン ひじき,たまご とうふ	七分つき米 あぶら,さとう でんぷん	たまねぎ,にんじん たけのこ,ほししいたけピー マン,しょうが こまつな,すいか	570 26.5 2.1
3火	ツとしらす のおろし スパゲティ		フライドポテト はちみつドレッシングサラダ	牛乳,ツナ しらす,だいず	スパゲッティ あぶら,さとう じゃがいも,ごま でんぷん,はちみつ	だいこん,こまつな アスパラガス,にんじん キャベツ,コーン りんご	571 24.3 3.2
4水	古代米 ごはん		ししゃもの南蛮づけ カリコリサラダ 豚汁 *かみかみ献立	牛乳,ししゃも ちりめんじゃこ くきわかめ,みそ ぶたにく,なまあげ	七分つき米 あか米,くろ米 ごま,さとう あぶら,じゃがいも	ねぎ,こんにゃく,きゅうり にんじん,キャベツ,レモンえの きたけ,にんにく ごぼう,だいこん こんにゃく,こまつな	552 26.3 3.5
5木	豚肉の おすし		すまし汁 大豆とかえりのあげ煮	牛乳,ぶたにく とりにく,とうふ なると,だいず かえり,こんぶ	七分つき米 さとう,あぶら ごま,でんぷん さつまいも	ごぼう,にんじん さやいんげん,だいこん こまつな,ねぎ	549 21.5 2.2
6金	ミルク パン		豆腐のツナマヨチーズ焼き ミネストローネスープ くだもの (かわちばんかん)	牛乳,とうふ ツナ,ピザチーズ ベーコン	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ,にんじん コーン,にんにく キャベツ,ホールトマトズッ キーニ かわちばんかん	573 26.9 2.6
9月	にんじん ごはん		魚のハーブパン粉やき コーンポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳,メルルーサ たきこみわかめ チーズ,ハム ぶたにく,とうふ	七分つき米 あぶら,ごま パンこ,じゃがいも	にんじん,パセリ にんにく,コーン しょうが,たまねぎ レタス	589 27.5 2.7
10火	タイ風 やきそば		わかめスープ 黒糖きなこマフィン	牛乳,ぶたにく とうふ,わかめ たまご,きなこ	ちゅうかめん あぶら,はちみつ でんぷん,ごま くろざとう,さとうケー キミックス	しょうが,にんじん たまねぎ,もやし きゅうり,にら,ねぎ	663 27.8 2.2
11水	中華丼		バンサンスウ くだもの (メロン)	牛乳,いか むきえび,ぶたにくう ずらたまご	七分つき米 あぶら,でんぷん はるさめ,さとう	しょうが,にんにく,もやし にんじん,たまねぎ,キャベツ たけのこ,ヤングコーン きくらげ,チンゲンサイ きゅうり,メロン	561 23.6 2.4
12木	二色 サンド		チリコンカン 大根サラダ	牛乳 ぶたにく だいず	パン,いちごジャム マーガリン じゃがいも,ごま あぶら,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ にんじん,ピーマン,コーンマッ シュルーム,ズッキーニホールト マト,だいこん きゅうり,さやいんげん,レモン	598 24.6 2.2
13金	梅じゃこ ごはん		あじのフライ ゆでキャベツ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ あじ,なまあげ うちまめ,みそ	七分つき米 ごま,こむぎこ パンこ,あぶら	カリカリうめ,しょうが キャベツ,にんじん たまねぎ,かぼちゃ,ねぎえ のきたけ,こまつな	628 29.9 2.5
17火	冷やし うどん		天ぷら (いか・ズッキーニ) ごまあえ ミニトマト	牛乳 こんぶ いか	うどん,さとう こむぎこ じょうしんこ あぶら,ごま	ねぎ,こまつな ズッキーニ,キャベツ もやし,にんじん ミニトマト	599 25.4 5.3
18水	ごはん		いわしのねぎみそやき 豚キムチ豆腐 野菜のごまだれかけ	牛乳 いわし,みそ とうふ,ぶたにく	七分つき米 さとう,あぶら でんぷん,ごま	ねぎ,しょうが,にんにく にんじん,もやし,キムチきく らげ,にら,トマト こまつな,キャベツ だいこん	567 23.6 2.2
19木	トマトの ピザ トースト		パスタいりカレースープ マセドアンサラダ	牛乳 ピザチーズ ベーコン,ツナ	パン,スパゲティ あぶら,じゃがいもさ とう	トマト,たまねぎ にんじん,ズッキーニ こまつな,コーン きゅうり	554 23.8 3.5

20金	新しょうがのごはん		とりの肉の塩こうじ焼き 肉じゃが キャベツのこんぶあえ	牛乳,あぶらあげ とりにく,ぶたにく こうやどうふ あおだいず,こんぶ	七分つき米 じゃがいも あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ にんじん,キャベツ いとこんにやく きゅうり	627 28.8 2.4
23月	ジュウシイ		イナムドウチ *沖縄料理 にんじんしりしり くだもの(メロン)	牛乳,ぶたにく こんぶ,ぶたにく かまぼこ,なまあげ みそ,ツナ	七分つき米 おしむぎ,あぶら ごま	にんじん,だいこん こんにやく,ねぎ こまつな,たまねぎ メロン	562 22.1 2.4
24火	ジャー ジャーめん		中華あえ かぼちゃの開口笑	牛乳,だいず ぶたにく,みそ くさわかめ	ちゅうかめん,ごま あぶら,さとう でんぷん,こむぎこ ケーキミックス	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,たけのこ,トマトにん じん,ほしいたけ もやし,だいこん,こまつなかぼ ちゃ	596 22.5 2.7
25水	きび ごはん		魚のにんにくみそだれかけ おひたし 五目汁 *給食試食会	牛乳 サメ,みそ あぶらあげ	七分つき米,あぶら もちきび,こむぎこ でんぷん,さとうじゃがい も	しょうが,にんにく こまつな,キャベツ もやし,にんじん,ごぼう だいこん,こんにやく エリンギ	578 24.1 2.2
26木	小平 夏野菜 カレー		こんにやくサラダ くだもの(小玉すいか) *小平夏野菜 カレーの日!	牛乳 ひよこまめ とりにく,わかめ	七分つき米 じゃがいも,あぶらこ むぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,なす ピーマン,かぼちゃ,トマト モロッコいんげん,キャベツズ ッキーニ,こんにやく もやし,にんじん,すいか	607 18.5 1.6
27金	ジャン バラヤ		野菜スープ ポテトのチーズ焼き	牛乳,とりにく むきえび,ベーコン うずらたまご ピザチーズ	七分つき米 あぶら じゃがいも	たまねぎ,セロリ,コーン にんじん,ピーマン パプリカ,レタス,パセリだい こん,エリンギ	579 26.0 2.3
30月	シンガポール チキンライス		ポテトかぼちゃのポタージュ 海藻サラダ くだもの(バレンシアオレンジ)	牛乳 とりにく,ベーコン なまクリーム わかめ	七分つき米 あぶら,さとう じゃがいも さつまいも,バター	にんにく,たまねぎ,レタスにん じん,ばんのうねぎ かぼちゃ,セロリ,きゅうりクリ ムコーン もやし,オレンジ	578 19.9 2.0

\*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

\*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ(こげらネット)に掲載しています。

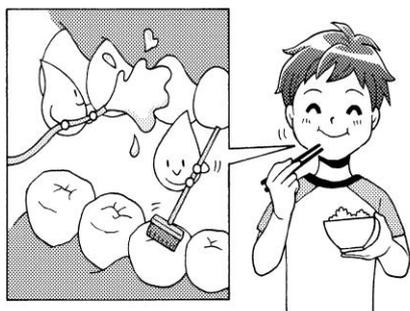
\*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

きゅうしょくもくひょう  
**6月の給食目標**  
よくかんで食べ、丈夫な歯をつくろう!



・6月4日~10日は  
**「歯と口の健康週間」**

## よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出で  
きます。唾液には、歯についた汚れをきれい  
に洗い流したり、歯が修復するのを助けたり  
して、むし歯を予防する働きがあります。  
するめなどの水分の少ない食品は、よくか  
んで唾液をたくさん出さなければ、なかなか  
のみ込めません。また、食材を大きく切ると、  
かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出す  
ことにつながります。よくかんで唾液をたく  
さん出し、むし歯を予防しましょう。

「よくかむ!」「大きいまま飲み込まない!」  
かみくだきにくい食べ物に注意することはもちろんです  
が、ふだんからよくかんで食べることを意識して食事をし  
ましょう。ゆっくりよくかむと味もよくわかります。

6月26日(木)  
毎年恒例になりました「小平夏野菜カレーの日」です。  
市内の保育園、小学校、中学校で  
小平の野菜を使った  
カレーライスをいただきます!






6月は食育月間です!  
多摩小平保健所の園域の目標として、次のことがあげられています。日々の食事で意識し、実践していただきたい内容です。

しゅしょく しゅさい ふくさい  
○主食 主菜 副菜をそろえよう

やさい  
○野菜プラス & 食塩マイナス

やさい  
野菜は1日350グラム

R5年 日本人の  
平均摂取量は  
256グラムです

やさいりょうり さら  
野菜料理で5皿分

しよくえん もくひょうりょう  
食塩の1日目目標量

7グラム未満

R5年 日本人の平均摂取量は  
9.8グラムです

