










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
1月	チンジャオロース丼		ひじきのスープ くだもの(メロン)	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,メロン	580 28.9 2.0
2火	ツとしらすのおろしスパゲティ		ガーリックポテト 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 きゅうり,にんじん キャベツ,コーン りんご	575 24.6 2.4
3水	にんじんごはん		さかなのハーブパン粉やき コーンポテト とうふとレタスのスープ	牛乳,メルルーサ たきこみわかめ こなチーズ,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	591 27.8 2.7
4木	古代米ごはん		ししゃものなんばんづけ カリコリサラダ 豚汁 *かみかみこんだて	牛乳,ししゃも じゃこ,くきわかめ ぶたにく,なまあげ みそ	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	554 26.3 3.0
5金	ミルクパン		とうふのツナマヨチーズやき ミネストローネスープ くだもの(うわゴールド)	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,うわゴールド	572 26.9 2.5
8月	ごはん		ぶたキムチとうふ やさいのごまだれかけ	牛乳,とうふ ぶたにく,みそ	七分つき米 あぶら,さとう でんぷん,ごま	しょうが,にんにく にんじん,だいこん きくらげ,キムチ,トマト たまねぎ,にら,こまつな キャベツ,もやし	552 23.1 1.9
9火	サラダうどん		さけとじゃがいもの レモンふうみ・ミニトマト	牛乳,ツナ こんぶ わかめ さけ	細うどん,さとう でんぷん じゃがいも あぶら	コーン,にんじん キャベツ,きゅうり しょうが,レモン ミニトマト	555 27.5 3.0
10水	二色サンド		チリコンカン こまつなサラダ	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 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,こまつな ズッキーニ,ホールトマト キャベツ,だいこん	593 24.4 2.3
11木	とりにくのバジルごはん		ビーフンとやさいのスープ くだもの(小玉すいか)	牛乳 とりにく	七分つき米 あぶら,さとう ビーフン	にんにく,たまねぎ,しめじ ピーマン,パプリカ,ねぎ にんじん,だいこん キャベツ,こまつな ほししいたけ,すいか	543 19.5 1.7
12金	新しょうがのごはん		とりにくの塩こうじやき にくじゃが 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 いとこんにゃく きゅうり	626 28.7 2.4
16火	ちゅうかどん		バンサンスウ くだもの(あまなつみかん)	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 にんじん,たまねぎ,もやし たけのこ,ヤブコウジ,キャベツ ほししいたけ,こまつな きゅうり,あまなつみかん	548 23.3 2.3
17水	かみじゆくトマトピザ		レンズ豆のカレースープ たまねぎドレッシングサラダ くだもの(メロン) *給食試食会	牛乳,ピザチーズ ツナ,ベーコン ウインナー レンズまめ	パン あぶら,さとう	たまねぎ,ピーマン トマト,にんにく,セロリ にんじん,だいこん,コーン キャベツ,こまつな きゅうり,メロン	586 25.8 4.0
18木	うめじゃこごはん		あじのフライ ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	牛乳,じゃこ,あじ なまあげ,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 えのきたけ,だいこん こまつな	619 30.2 2.3
19金	ジャンバラヤ		やさいスープ ポテトのチーズやき	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,パセリ にんじん,ピーマン パプリカ,キャベツ だいこん,エリンギ,コーン	580 26.0 2.2


22月	きび ごはん		さわらのにんにくみそだれかけ おひたし ごもくじる	牛乳,さわら みそ,あぶらあげ	七分つき米 もちきび,あぶら さとう,でんぷん 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,こんにゃく エリンギ	543 27.6 2.0
23火	ジュウシイ		イナムドウチ にんじんしりしり *沖縄料理	牛乳,ぶたにく こんぶ,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 こんにゃく,ねぎ こまつな,たまねぎ	550 21.9 2.4
24水	ジャー ジャーめん		ちゅうかあえ こくとうきなこマフィン	牛乳,だいず,みそ ぶたにく,たまご くきわかめ,きなこ とうにゅう	中華めん,あぶら さとう,でんぷん ごま,くろぎとう 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 にんじん,ほししいたけ トマト,きゅうり だいこん,こまつな	594 24.4 2.7
25木	こだいら なつやさい カレー		こんにゃくサラダ くだもの(バレンシアオレンジ) *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 あぶら,じゃがいも 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,トマト かぼちゃ,なす,ピーマン いんげん,キャベツ,ズッキーニ こんにゃく,きゅうり,オレゾ	594 17.7 1.6
26金	ぶたにくの おすし		すましじる だいずとさつまいもの 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,ごま さとう,あぶら でんぷん,ごま 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	561 24.2 2.2
29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 かいそうサラダ	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 にんじん,ばんのうねぎ かぼちゃ,セロリ,コーン レタス,だいこん,きゅうり	568 19.4 1.7
30火	タイ風 やしそば		わかめスープ ゆでとうもろこし *酒井さんのとうもろこし 2年生がかわむきをします	牛乳,ぶたにく とうふ,わかめ たまご	中華めん,あぶら はちみつ,でんぷん ごま	しょうが,にんじん たまねぎ,もやし きゅうり,にら,ねぎ とうもろこし	562 27.3 2.7

*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。

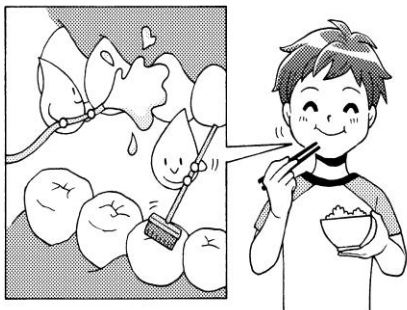
*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

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、丈夫な歯をつくらう!



・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25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!

しょくいくげっかん
6月は食育月間です!
多摩小平保健所の圏域の目標として、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

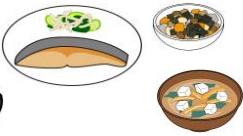





やさいりょうり さら
野菜料理で5皿分

しょくえん もくひょうりょう
食塩の1日目標量

7グラム未満

しょくえん もくひょうりょう
食塩の1日目標量

9.6グラムです

|