



6月のこんだてひょう②

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 脂質
19 月	チャーハン		ビーフンと野菜のスープ ゆでじゃが	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	七分つき米, なたね油, 白ごま, ビーフン, じゃがいも	にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, モロッコいんげん, もやし, 白菜, 白菜キムチ, 小松菜	565 kcal 23.1 g 19.0 g
20 火	ゆかりごはん		焼きししゃも 鶏肉と じゃがいもの揚げ煮 野菜と打ち豆のみそ汁	牛乳, ししゃも, 鶏肉, 乾燥打ち豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, 白ごま, でんぶん, じゃがいも, なたね油, きび糖	にんじん, ホールコーン, モロッコいんげん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 大根, 小松菜	641 kcal 27.4 g 22.8 g
21 水	糧うどん		はたはたと さつまいもの天ぷら 枝豆	牛乳, 豚肉, 一分切り昆布, さば厚削り節, はたはた	うどん, きび糖, さつまいも, 小麦粉, 上新粉, なたね油	えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜, 大根, にんじん, 枝豆	600 kcal 22.8 g 21.1 g
22 木	四川豆腐丼		えのきのサラダ メロン	牛乳, 豆腐, 豚肉	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぶん	玉ねぎ, たけのこ水煮, にんじん, 小松菜, トマト, しょうが, にんにく, とうがらし, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, 干しいたけ, レモン, メロン	601 kcal 22.9 g 22.0 g
23 金	チキンライス		ベーコン煮 ひじきサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, うずら卵水煮, 芽ひじき, 青大豆	七分つき米, なたね油, オリーブ油, じゃがいも, きび糖	にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, パセリ, 大根	597 kcal 23.3 g 23.3 g
26 月	野菜の ペペロンチーノ		魚のクラッカーあげ パリパリサラダ	牛乳, 鶏肉, メルルーサ	スパゲッティ, オリーブ油, 小麦粉, ソーダクラッカー, なたね油, きび糖	にんにく, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, にんじん, とうがらし, ごぼう, きゅうり, ホールコーン	618 kcal 28.9 g 23.3 g
27 火	ミルクパン		いかのパン粉焼き ミネストローネ とうもろこし	牛乳, いか, ウィンナー, ひよこめ	パン, ソフトパン粉, オリーブ油, なたね油, じゃがいも	にんにく, しょうが, レモン, パセリ, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト, とうもろこし	519 kcal 25.3 g 21.1 g
28 水	中華丼		豆腐とレタスのスープ 小玉すいか	牛乳, いか, 豚肉, うずら卵水煮, 豆腐	七分つき米, なたね油, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, ヤングコーン, 白菜, 小松菜, レタス, トマト, 干しいたけ, 小玉すいか	628 kcal 24.6 g 24.4 g
29 木	小平夏野菜 カレーライス		サラダ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 角切り寒天	七分つき米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, きび糖, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	671 kcal 20.5 g 20.6 g
30 金	にんじんごはん		さわらのしょうが焼き 豚汁	牛乳, 炊込みわかめ, さわら, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, なたね油, 白ごま, きび糖, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも	にんじん, にんにく, しょうが, ごぼう, 大根, 長ねぎ, とうがらし	576 kcal 25.5 g 22.5 g



よく噛んで食べましょう。(6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。)

食べ物をよく噛むことで、食べすぎを防ぎます。また、消化・吸収を助け、唾液がでることで虫歯や歯周病の予防に役立つなど、身体によい働きをします。

邪馬台国の卑弥呼の時代では現代の6倍噛まなければならない食事だったと想定されています。現代とくらべると相当噛みごたえのある食事ですね。給食では5日から9日はカミカミメニューをいれました。豆や小魚、魚、海藻、野菜などが多い5日間です。しっかり噛んでほしいです。

小平夏野菜カレーの日!



小平の地場野菜の種類が多く出回る季節になりました。6月は市内の小学校、中学校で小平地場野菜をたくさん使用したカレーをつくりまします。カレーのレシピは各校によって違います。二小のカレーが一番おいしいと子どもたちによってもらえるようにつくりたいです。29日(木)に実施します。また今月は、子どもたちが大好きなとうもろこし、枝豆も献立に入れました。お楽しみに!

今月の小平地場野菜

にんにく 玉ねぎ きゅうり スッキーニ
じゃがいも 小松菜 キャベツ いんげん
ミニトマト トマト ピーマン にんじん
なす かぼちゃ 長ねぎ とうもろこし
枝豆 大根