

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 水	ごはん		四川豆腐 えのきのサラダ すいか	牛乳, 豚肉, 豆腐	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ水煮, にんじん, 小松菜, トマト, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, レモン, 干しいたけ, すいか	617 kcal 22.9 g 22.1 g
20 木	チキンライス		カラフルサラダ ベーコン煮	牛乳, 鶏肉, ベーコン, うずら卵水煮	七分つき米, なたね油, じゃがいも, きび糖, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, パセリ, きゅうり, ホールコーン	569 kcal 20.9 g 21.8 g
21 金	ゆかりごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 野菜と打ち豆のみそ汁 バレンシアオレンジ	牛乳, 鮭, 白みそ, 打ち豆, 油揚げ, 赤みそ, 薄削り節	七分つき米, 白ごま, なたね油, きび糖	キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, 大根, 小松菜, 長ねぎ, ゆかり粉, バレンシアオレンジ	556 kcal 28.5 g 15.5 g
24 月	チャーハン		蒸しじゃが ビーフンと野菜のスープ	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, モロッコいんげん, もやし, 白菜, 白菜キムチ, 小松菜, 干しいたけ	554 kcal 22.1 g 18.3 g
25 火	タイ風やきそば		サンラータンスープ ブルーベリーマフィン	牛乳, 大豆, 豚肉, いか, 鶏肉, 豆腐, 卵	蒸し中華麺, なたね油, はちみつ, きび糖, ビーフン, でんぷん, ホットケーキミックス, 有塩バター	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 長ねぎ, 小松菜, 干しいたけ, ブルーベリー	629 kcal 27.0 g 27.7 g
26 水	中華丼		豆腐とレタスのスープ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐	七分つき米, なたね油, でんぷん, 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, さくらんぼ	565 kcal 21.9 g 21.5 g
27 木	ごはん		さわらのピリ辛焼き 肉じゃがの炒め煮 おかか和え	牛乳, さわら, 赤みそ, 豚肉, 高野豆腐, 青大豆, 薄削り節, おかか削り節	七分つき米, なたね油, きび糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし	617 kcal 28.4 g 21.9 g
28 金	小平夏野菜 カレー		アスパラサラダ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 角切り寒天	七分つき米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, きび糖	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, アスパラガス, キャベツ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	644 kcal 20.2 g 20.1 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

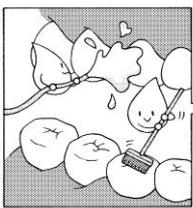
6月おいしいな通信

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

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、唾液が出ることでむし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。

給食では4日から7日はかみかみメニューを入れました。豆や小魚、魚、海藻、野菜などが多い4日間です。歯のマークが目印です。

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てきます。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らして、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、なかなかのみ込みません。また、食料を大きく切ると、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。

18日(火) とうもろこし

若草学級のみなさんが、とうもろこしの皮むき体験をします。花小金井にある川里農園でとれたとうもろこしを使います。甘くておいしい、旬のとうもろこしを味わえるよう、蒸して提供します。

今月の小平野菜

にんにく 玉ねぎ きゅうり スッキーニ
フロッキー キャベツ 小松菜
じゃがいも さやいんげん トマト
にんじん ピーマン モロッコいんげん
なす かぼちゃ アスパラガス 大根
枝豆 とうもろこし はくさいキムチ
ブルーベリー



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28日は、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小平夏野菜カレーを作ります。カレーのレシピは各校によって違います。野菜のうま味とカレーのスパイスを味わえるよう、じっくりと煮て作ります。