

日曜	献立	こんだて	本校児童のアレルギ原因食品	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもに体をつくるもとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 【中学年量】	こんだてメモ
3月	MILK	ごはん 豆あじの梅あんかけ たくあんときゅうりのごま油炒め 若鶏とこんにやくのみそ煮	ごま	しちぶつきまい かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう まめあじ とりにく とうふ みそ	うめぼし たくあん きゅうり しょうが こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きやいんげん ⑤②④ 5-1	591 23.7	明日、6月4日は虫歯予防です。(6年) よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。毎日30回を目安に、かんでみましょう。
4火	MILK	五目うどん じゃこもやしサラダ α化米入り黒糖蒸しパン	うどん こむぎこ たまご	★れいとううどん さとう あぶら ごまあぶら ★こむぎこ くろざとう アルファールかまい	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ★たまご	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり たまねぎ ⑤②④ 5-2	569 24.6	防災備蓄食品のα化米を使って、蒸しパンを作ります。α化米の賞味期限がきれる前に、給食で利用します。
5水	MILK	初夏のメロンパントースト トマトと豆のシチュー かぶとキャベツのサラダ パンのみのおまけラスク	食パン バター 牛乳 小麦粉 パンのみみ	★しょくパン さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも あぶら こめこ ごまあぶら ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく だいず	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ ホールトマト キャベツ みずな きゅうり	610 23.9	メロンパントースト、キャベツと食パンにのせて焼きます。生地にほんの少し抹茶を混ぜ、青々とした緑の葉をイメージに名前を付けました。
6木	MILK	ひじき寿司 鮭のみそマヨネーズ焼き すまし汁 宇和ゴールド		しちぶつきまい あぶら さとう /ルエグ マヨネーズ	★ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さけ みそ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが だいこん えのき ねぎ こまつな うわゴールド ⑤②④ 4-1	600 29.6	暑くなってくるこの時期、お酢が交わったごはんは食欲を回復させてくれます。みじきや野菜が入って、体にやさしいごはんです。
7金	MILK	中華菜飯 鶏手羽元のさっぱり煮 中華風卵スープ 紫陽花ゼリー	たまご	しちぶつきまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ ★たまご かんでん こなかんでん	にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが なましいたけ ねぎ こまつな ぶどうジュース	604 24.7	デザートに、ぶどうジュースとチンゲンサイ、にんにく、しょうが、なましいたけ、ねぎ、こまつな、ぶどうジュースを凍らせて、この季節らしい、涼し気なゼリーを作ります。
11火	MILK	梅若ごはん いわしの梅煮 ひと塩きゅうり 豚汁		しちぶつきまい さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ いわし きゅうり あぶらあげ とうふ みそ	カリカリうめ しょうが ねぎ うめぼし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こんにやく だいこんのは ⑤②④ 4-3	597 25.7	6月11日は、暦の上で入梅です。「入梅いわし」として、この時期にとれるいわしを使って、いわしの梅煮を作ります。
12水	MILK	ミルクパン タンダリーチキン 小平めざましサラダ ポテトポタージュ クラッカー	ミルクパン ヨーグルト 牛乳 バター 生クリーム クラッカー	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも ★バター ★クラッカー	★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト ツナ ★なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり ピーマン ホールコーン トマト セロリ パセリ	636 28.9	タンダリーチキンは、インドの料理です。「タンカール」という釜で火をくことから、この名前がつきました。
13木	MILK	小平にんじんごはん いかのしょうが焼き 筑前煮 冷凍みかん	ごま いか	しちぶつきまい ごまあぶら ★ごま あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★いか とりにく さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ ほししいたけ きやいんげん れいとうみかん ⑤②④ 4-2	588 26.9	いかは、しょうが、酒、しょうがで下味をつけてから焼きます。糸食に出るいかは、肉厚でおいしいです。
14金	MILK	ごはん 豆腐の中華煮 焼きししやも 新じゃがのカレー炒め		しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししやも ペーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ ヤングコーン ねぎ チンゲンサイ キャベツ ⑤②④ 3-1	593 25.7	豆腐の中華煮には、小平産の生のヤングコーンが入ります。ヤングコーンは、ならのみ学級のみなさんに譲っていただきます。
17月	MILK	ごはん はりはり風味 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 メロン	うずらたまご メロン	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう きわかめ だいず ぶたにく ★うずらたまご	きりぼしだいこん にんじん たくあん しょうが ピーマン ★アンデスメロン ⑤②④ 3-2	657 26.1	はりはり風味は、セリや大根、にんじん、たくあん、きわかめで作ります。ごはんによく合うおかずです。
18火	MILK	キムたくごはん 魚の香味揚げ 大根ときゅうりの中華あえ かき玉汁	たまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ペーコン さわかめ わかめ とうふ ★たまご	ねぎ たくあん はくさいキムチ にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん こまつな ⑤②④ 25.0み	631 26.2	キムチとたくあん、キムチ味の混ぜごはんを作ります。キムチは小平産のものを使用します。

お知らせ  
おたのみ企画  
「ラッキーリーフ(ははば)」をさがせ!

今月は、汁物または煮物またはサラダの中に、ははばの形をしたにんじんを入れます!(メニューにマークがついています)全校で1日15まいくらいです。自分のお皿に入っていたらラッキー! 昼休みにランチルーム前に来てくれたら、オリジナルのイラストカード(ナミエコラボレーション)をおたします!!

日曜	数	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	こんだて メモ
19	水	なすとトマトのスパゲッティ ポテトとキャベツのサラダ とうもろこし	スパゲッティ	★スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも /ノエッグマヨネーズ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト トマト なす きゅうり キャベツ とうもろこし ⑤ランチ①	601 24.4	小平で農家をしている加藤 さんが作りだされた朝採 りとうもろこしです。2年生が 皮をむきます。加藤さんから 直接お話を伺う予定です。
20	木	ごはん ひじき入りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 おひたし 小平産ミニトマト	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく こうやどらふ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ いとごんにやく さやいんげん もやし ごまつな キャベツ ミニトマト ⑤ランチ ②にげら	580 21.0	そばろ煮のだしを取るのに 使った削り節を使って、 ふりかけを作ります。食品ロス 削減のための取り組みの ひとつです。
21	金	中華丼 カレービーンズ 小玉すいか	えび いか うずらたまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★えび ★いか ★うずらたまご だいたず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ ごだまスイカ	618 24.7	カレービーンズは、カレー味に 煮た大豆に、かたくり粉を まぶして、油で揚げを作リ ます。よくかんで食べましょう！
24	月	厚切り黒糖トースト パンプキンシチュー フレンチサラダ パンの耳のおまけラスク	しよくパン 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム	★くるごとうしよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも ★ごまごこ ★バター ★パンのみみ	★ジョア(ブルーベリー) あおだいたず とりにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ⑤ランチ ①-2	622 20.4	小平産のかぼちゃが入った クリームシチューです。小平でも 大きくて立派な かぼちゃが 作られています。
25	火	マーボーなす丼 野菜のナムル メロン	メロン	しちぶつきまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ レンズまめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす きゅうり もやし ★ルピアレッドメロン	601 22.4	小平産のとれたてのなすと 使って、マーボーなす丼を 作ります。水はけが いいよ！
26	水	じゃごごまごはん 鱈の南蛮漬 切り干し大根のサラダ わかめスープ	ごま	しちぶつきまい ★ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あじ なると わかめ	たまねぎ トマト パセリ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん だいこん えのき ねぎ ごまつな	607 26.8	毎日の食事に取り入れて ほしい食材をたくさん使った こんだてです。一食分を食べると 140gの野菜もとれます。 (中食半量で)
27	木	ジャージャー麺 枝豆 スコップコロッケ	うどん	★うどん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも /ノエッグマヨネーズ ★クラッカー	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメンジャン だいたず ツナ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし えだまめ ⑤ランチ ②-1	680 28.2	防災備蓄食品のクラッカーを 使って、スコップコロッケを作リ ます。スコップコロッケは 揚げ物 コロッケで、カップにコロッケの具を 入れて衣をのせてオーブンで焼きます。
28	金	小平夏野菜カレー こんにやくサラダ 小平ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	しちぶつきまい あぶら じゃがいも ごめこ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす じゃこ かぼちゃ さやいんげん お餅 かつお ぎゅうり サラダこんにやく みかん・りんご(缶) ブルーベリー(生) ⑤ランチ ②-2	589 18.3	6月28日は、小平市内の全小 学校で「小平夏野菜カレー」が出現 ヨグルトには、小平産のブルーベリーも 入る予定です。「しょうが」セロリ、キャベツ 以外は全て小平産の野菜です。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、8訂の食品成分表の数値で表示しています。

## 「食育」で生きる力を育みましょう!

生きていく上で欠かすことのできない「食」。  
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていく  
ためには、子どものころから食に関する知識を身に  
つけ健全な食生活を実践できる力を育むことが重要  
です。6月は国が定める食育月間です。できることから  
取り組んでみませんか。

家で取り組みたい食育

あさごはんを  
たべよう!

かぞくで  
しゃべりながらたべよう!

主食、主菜、副菜を  
そろえてたべよう

いっしょにしゃべり  
したくをしよう



6月の  
地場野菜  
(小平産)