

日	こんだて	のみのもの	おもなざりよう			エネルギーたんぱく質食塩相当量
			体を調えるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる	
1水	ひやしごまだれうどん タコじゃがボール れいとうみかん 7/2 半夏生	牛乳	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、みそ、わかめ、たこ、いんげんまめ、おかか	うどん、あぶら、ねりごま、ごま、さんおんとう、じゃがいも、こむぎ、てんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、ごまつな、キャベツ、れいとうみかん	661 kcal 25.7 g 1.9 g
2木	ごはん さばのピリからやき きりぼしだいこんとツナのいためにたまねぎのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、さんおんとう、ごまあぶら、こんにやく、あぶら、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	617 kcal 27.9 g 2.1 g
3金	マーボーなすどん はるさめスープ かわさとさんのとうもろこし 1年生・さくら学級が皮むきをします!	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい、なまあげ、みそ、とり、わかめ	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、さんおんとう、てんぷん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、にんじん、なす、ねぎ、たまねぎ、にら、だいずもやし、ごまつな、とうもろこし	666 kcal 27.7 g 2.7 g
6月	セルフフィッシュサンド ABCスープ ラタトゥイユ	牛乳	ぎゅうにゅう、ホキ、とり、ベーコン、レンズまめ	はいがパン、こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あぶら、マカロニ、オリーブゆ、さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ごまつな、セロリ、ケール、なす、スッキーニ、ピーマン、トマト	604 kcal 28.3 g 2.5 g
7火	たなばたごもくずし さけのみそマヨネーズやき あまのがわじる おほしさのフルーツポンチ 七た こんだて	牛乳	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、たまご、さけ、みそ、かまぼこ、どうふ	しちぶつきまい、さんおんとう、こんにやく、きびさとう、あぶら、じょうはくとう、ノンエッグマヨネーズ、あん、らんどうふ	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、にんにく、たまねぎ、だいこん、オクラ、ねぎ、ごまつな、パイン缶、あまなつ缶、りんご缶	641 kcal 30.5 g 2.8 g
8水	ジャンバラヤ スパイシーポテト ガンボスープ 世界の料理めぐり ～アメリカ～	牛乳	ぎゅうにゅう、ウイナー、とり、レンズまめ	しちぶつきまい、オリーブゆ、さんおんとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ケール、トマトピューレ、トマト、レモン	594 kcal 19.4 g 2.1 g
9木	ごはん しやものからあげ トマトにじゃが しおだれきゅうり	牛乳	ぎゅうにゅう、しやも、ぶたにく、こうやどうふ、わかめ	しちぶつきまい、こむぎこ、こめこ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、トマト、ごまつな、だいこん、きゅうり、にんにく	640 kcal 24.1 g 1.7 g
10金	ハヤシライス こんにやくサラダ こだますいか	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、こむぎこ、さんおんとう、サラダこんにやく、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、エリンギ、トマト、キャベツ、おかわかめ、こだますいか	627 kcal 19.6 g 1.8 g
13月	セルフチリコンカンサンド まるごとかぼちゃのポタージュ フレンチドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、チーズ、とうにゅう、なまクリーム	コッペパン、じゃがいも、あぶら、なまパンこ、さんおんとう、バター	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、かぼちゃ、ケール、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス	598 kcal 25.2 g 2.6 g
14火	キムたくごはん さんぞくやき かわさとさんのえだまめ モロヘイヤのたまごスープ 日本の味めぐり ～長野県～	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、どうふ、わかめ、たまご	しちぶつきまい、あぶら、ごまあぶら、てんぷん、こめこ	つぼづけ、はくさいキムチ、ねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、たまねぎ、モロヘイヤ、えのきたけ	629 kcal 30.7 g 2.3 g
15水	タンタンめん やさいのレモンずかけ ブルーベリーのこめこケーキ	牛乳	ぎゅうにゅう、とうにゅう、みそ、ぶたにく、だいたい、たまご	ちゃんぽんめん、あぶら、さんおんとう、ねりごま、ごま、ごまあぶら、こめこ、じょうはくとう、オリーブゆ	にんじん、もやし、ほししいたけ、ねぎ、ごまつな、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、レモン、ブルーベリー	595 kcal 23.4 g 2.7 g
16木	ごはん さわらのレモンじょうゆ やさいのごまずあえ わかめのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、わかめ、みそ	しちぶつきまい、こめこ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、レモン、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	642 kcal 28.9 g 2.1 g
17金	こだいらやさいのスープカレー ツナサラダ みかんシャーベット ※今年は終業式の日も給食があります。	牛乳	ぎゅうにゅう、とり、わかめ、ツナ	しちぶつきまい、あぶら、じゃがいも、こめこ、さんおんとう、みかんシャーベット	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、オクラ、しめじ、ケール、トマト、キャベツ、ごまつな	656 kcal 20.4 g 1.7 g

カレーに星形のニンジンが入っていたらラッキー★

★赤字は小平市産の食材を使用する予定です。
※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

給食レシピ

キムたくごはん

食品名	盛りやすい分量 (1人1食)	目安	切り方	調理方法等
こめ	300g	2合		①ベーコン、長ねぎを油で炒め、
ベーコン	13g	1枚	千切り	たくあん、キムチ、しょうゆ、酒を
長ねぎ	20g	1/4本	小口切り	加える。ごま油を加えて仕上げ、
たくあん	34g	5切	千切り	具と汁に分ける。
白菜キムチ	34g		ざく切り	②炊飯器に米を入れ、①の汁を
サラダ油	4g	小さじ1		加え、目盛りまで水を入れて炊く。
こいくちしょうゆ	8g	大さじ1/2		③炊きあがったら、具を加えて、
酒	5g	小さじ1		混ぜ合わせる。
ごま油	2g	小さじ1/2		

※給食では、キムチの種類や汁の量で辛さを調節しています。(給食は控えめです。)

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を複数回する「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 野菜はよく洗う。食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

これから夏本番を迎えます。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかり摂って体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

とうもろこしのかわむきをしました！



6月8日(月)に、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。最初に、とうもろこしのヒゲの本数は実の数と同じだと話すと、子どもたちは驚いていました。小平市の農家 川里さんから、212本のとうもろこしを届けていただきました。収穫したばかりの新鮮なとうもろこしは、実がツヤツヤ! 1年生の時に皮むきをしているので、1枚ずつ上手において、ヒゲも丁寧に取り除いてくれました。皮をむいた後は、給食室でカットし、蒸して提供しました。甘くて、とてもおいしく、子どもたちにも好評でした。



実がツヤツヤ!



川里さんの畑では、約14,000本のとうもろこしを育てています。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
で きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心掛け、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくらう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

五小のホームページで、給食の献立や調理の様子を紹介しています!ぜひご覧ください。



今月の小平産食材

玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり なす ブツキニ 小松菜 ケール おかわかめ トマト さやいんげん アスパラガス オクラ ピーマン じゃがいも とうもろこし 枝豆 ブルーベリー 白菜キムチ

