



日曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
3月	ガーリックライス ホキのピザチーズ焼き きのこオニオンスープ くだもの(甘夏)		七分つき米 なたね油	牛乳・いか 大豆バター ホキ ピザチーズ 鶏こま肉	にんにく・たまねぎ エリンギ・にんじん しめじ・えのきたけ ホールコーン 甘夏みかん	<b>オニオンスープ</b> たまねぎをあめ色になるまで炒めたところに、スープをそそいで作ります。コクのあるスープになります。	557 25.1
4火	ごはん かみかみふりかけ イカのかりんと揚げ こんにゃくサラダ けんちん汁		七分つき米 白いりごま でんぷん なたね油 じゃがいも ごま油・さとう	牛乳・いか ちりめんじゃこ 塩昆布・絹ごし豆腐 おかか削り節 茎わかめ・だし昆布 かつお削り節	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん・長ねぎ	<b>歯と口の健康週間</b> 6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛むことを意識する1週間にしてください。	593 27.5
5水	焼きカレーパン ごぼうと大豆の かみかみサラダ ABCマカロニスープ		パン・なたね油 さとう コーンスターチ 薄力粉・パン粉 でんぷん・ごま油 アルファベットマカロニ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり・にんじん ホールコーン セロリ・かぶ	<b>ABCマカロニ</b> アルファベットの形をしたマカロニをスープに入れていきます。自分のイニシャル文字は入っているかな？	568 26.0
6木	ビビンバ風まぜごはん わかめと大根のスープ くだもの(すいか)		七分つき米 ごま油 さとう 白いりごま	牛乳・豚もも肉 赤みそ・生わかめ 絹ごし豆腐	にんにく・ほうれんそう にんじん 子大豆もやし だいこん 長ねぎ・すいか	<b>ビビンバ</b> 韓国語でビビンは「混ぜる」、パブは「飯」という意味だそうで、ビビンバやビビンパとも表記されます。	52.1 20.1
7金	青菜うどん キャベツサラダ メープル豆		うどん さとう・でんぷん 上新粉・なたね油 メープルシロップ	牛乳 鶏もも肉・油揚げ かつお削り節 だし昆布・大豆	しょうが・小松菜 ほうれんそう・しいたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	<b>メープル豆</b> 揚げた大豆にメープルシロップを絡めてつくりまします。大豆を食べてほしいと考えたメニューです。	540 25.0



6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b> 量を決めて食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
--	---	---	---

10月	【振替休日】						
11火	梅おかかごはん わかさぎの刈り上げ ごま和え 野菜のみそ汁 冷凍パイ		七分つき米 でんぷん・なたね油 白すりごま さとう じゃがいも	牛乳 おかか削り節 わかさぎ・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお削り節	しょうが ほうれんそう もやし・にんじん だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ 冷凍パイ	<b>入梅(にゅうばい)</b> 雑節のひとつで「暦の上で梅雨が始まる」とされている日です。6月は梅の実が熟す頃です。	546 23.6
12水	みそラーメン コロコロサラダ くだもの(メロン)		中華めん なたね油 さとう	牛乳 豚こま肉 赤みそ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん・にら 子大豆もやし・たけのこ ホールコーン・トマト だいこん・きゅうり たまねぎ・メロン	<b>みそラーメン</b> 朝から給食室で豚骨と鶏ガラからじっくり出汁をとってスープを作ります。六小オリジナルラーメンです。	542 20.2
13木	きなこ揚げパン こまツナサラダ ポテトチャウダー		コッペパン・バター なたね油 ごま油・さとう じゃがいも コーンスターチ	牛乳 きな粉 ツナ 大豆	 小松菜 もやし・にんじん セロリ・たまねぎ マッシュルーム	<b>揚げパン</b> 昭和27年、大田区の給食調理員が欠席した児童のために、パンを揚げて届けさせたことが始まりだそうです。	599 21.7
14金	小平野菜のバターピラフ ポークビーンズ ゆでとうもろこし ミニトマト		七分つき米 なたね油 バター・じゃがいも さとう	牛乳・鶏もも肉 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉	にんにく・たまねぎ にんじん・さやいんげん スッキーニ ホールコーン セロリ・とうもろこし ミニトマト	<b>ゆでとうもろこし</b> 加藤園さんがこの日の朝に収穫してくださるとうもろこしです。今日は二年生が全校分の皮むきをしてくれま	572 21.4

日曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
17月	二色どんぶり 海藻サラダ 田舎汁 くだもの (オレンジ)		七分つき米 なたね油 さとう	牛乳・鶏ひき肉 たまご 海藻ミックス 絹ごし豆腐 かつお削り節	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・キャベツ にんじん・きゅうり ごぼう・だいこん 小松菜・えのきたけ オレンジ	<b>二色どんぶり</b> 炒り卵と鶏そぼろを 使って二色丼を作りま す。各クラスの食缶に 二色に盛り付け、各ク ラスへ配缶します。	600 26.6
18火	ココアパン ミックスグラタン カレー大根スープ <small>4年理科見学</small>		ココアパン じゃがいも なたね油 薄力粉 バター コーンスターチ	牛乳・鮭 ピザチーズ 鶏こま肉	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン だいこん にんじん キャベツ	<b>カレー大根スープ</b> カレー粉で味をつけた スープに小平産の大根 を入れて作ります。 さっぱりとしたスープ になります。	574 25.1
19水	かてうどん (うどん・つゆ・ゆで野菜) 天ぷら (鶏肉・じゃが芋)		うどん さとう 薄力粉 なたね油 じゃがいも	牛乳・油揚げ 生わかめ かつお削り節 だし昆布 鶏むね肉	長ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ もやし	<b>6月は食育月間です</b> 普段から食べることを 楽しんでいきますか？ 日本では食育基本法を 制定して食の大切さを アピールしています。 6月は食育月間、そし て毎月19日は食育の 日とされています。 19日の献立は小平の郷 土料理「糧 (かて) う どん」をだします。	568 26.0
20木	メキシカンライス グリーンポテト ミネストローネ		七分つき米 なたね油 じゃがいも ホイールマカロニ	牛乳 鶏こま肉 大豆	たまねぎ・にんじん ホールコーン 生マッシュルーム ピーマン にんにく・だいこん キャベツ・トマト		580 20.8
21金	ししじゅうしい にんじんしりしり もずくのみそ汁 サターアランダギー		七分つき米 なたね油 さとう 白いりごま じゃがいも 薄力粉	ショア・豚もも肉 細切り昆布・ツナ たまご・沖縄もずく 白みそ・赤みそ かつお削り節	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	<b>沖縄慰霊の日</b> 6月23日の慰霊の日に ちなんで、今日は給食 でも沖縄献立を出しま す。沖縄のもずくを使 用します。	604 22.7
24月	ごはん 白身魚のオニオンソース 野菜の生姜醤油和え かきたま汁		七分つき米 でんぷん なたね油 さとう	メルルーサ おかか削り節・卵 絹ごし豆腐 生わかめ だし昆布 かつお削り節	たまねぎ りんご もやし・小松菜 にんじん・しょうが えのきたけ 長ねぎ	<b>メルルーサ</b> タラに似た白身のお 魚。身がしまっていて 食べやすいお魚です。 フィッシュ&チップス にも使われます。	573 26.7
25火	なすとトマトの ミートスパゲティー かくれんぼ ドレッシングサラダ フルーツポンチ		スパゲティ オリーブ油 なたね油 さとう	牛乳 鶏ひき肉	なす・しょうが・にんにく セロリ・にんじん たまねぎ・だいこん トマト・キャベツ ほうれんそう ホールコーン・黄桃缶 パイナップル・みかん缶	<b>かくれんぼドレッシング</b> いつもは捨てられてし まうけど、野菜の外葉 や芯の食べられる部分 も混ぜて作ります。	576 22.3
26水	豚肉の甘辛丼 しらすの和風サラダ 豆腐と小松菜のスープ		七分つき米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳・豚こま肉 赤みそ・生わかめ しらす干し 鶏こま肉 絹ごし豆腐	しょうが・にんじん たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ だいこん・小松菜	<b>豚肉</b> 豚肉にはビタミンB1が 含まれていて、疲労回 復に効果があるとされ ています。	652 25.0
27木	アップルトースト シャーマンポテト かぼちゃのポターージュ		食パン マーガリン バター・さとう じゃがいも なたね油 コーンスターチ	牛乳 ベーコン短冊切り 生クリーム	りんご にんにく たまねぎ かぼちゃ セロリ	<b>小平夏野菜カレー</b> 6月28日は小平市内 で栽培された野菜をた くさん使って小平夏野 菜カレーを作ります。 小平夏野菜カレーは小 平市内の小学校全校で 実施されます。市内の 学校が色々なカレーを 作ります。どんな野菜 が使われているか楽し みにしていただきまし	605 18.3
28金	小平夏野菜カレー えだまめサラダ くだもの (すいか)		七分つき米 なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肩ロース 大豆バター ツナ	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・さやいんげん トマト・なす・かぼちゃ だいこん・きゅうり えだまめ・すいか		655 21.5

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。

**6月6日 (木) に6月分の給食費が引き落とされます。  
残高不足にならないように入金をお願い致します。**

