

日	曜	こんだてめい	の み の	おもなざいりょう			(3・4年生)		ひとくちメモ
				ちやくになる	ちからのもとになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	火	ごはん いかとポテトのチリソース もやしのナムル とうがんとはるさめのスープ		きゅうにゅう いか ふたにく ロースハム	こめ さとう てんぷん こめあぶら じゃがいも こまあぶら りょくとうはるさめ	しょうが にんにく ねぎ もやし セロリー とうがん はねぎ チンゲンサイ	606	24.6	 6月は「牛乳月間」  6月1日は「牛乳の日」 Q. どうして「毎日」給食に牛乳がでてる？ A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムが吸収されやすいからで、たっぷり含まれているからです。 6月4日～10日は、 「歯と口の健康週間」 6月4日は、「虫歯予防デー」です。給食には、かみこたえのある食材や、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を取り入れました。よく噛んで食べましょう！  ☆季節の献立や食材☆ ☆いわしフライ 6月11日は入梅です。入梅とは暦の上での、梅雨の始まりです。入梅の頃の代表的な魚にいわしがあります。「入梅いわし」と呼ばれ、この頃に獲れるいわしは、1年で最も脂のりがよいとされています。  ☆冬瓜 冬瓜と書きますが、これから夏にかけて収穫される夏の野菜です。冬まで貯蔵できることから、この名がつきました。給食では、2日「冬瓜と春雨のスープ」、19日「夏ののっぺい汁」に使います。  ☆たごご飯 21日は、夏至です。関西では、稲の根がたこの足のようになり力強く生えるように、夏至にたこを食べる習慣があります。  ☆三鷹産のとうもろこし 1年生に皮むきをしてもらい、給食で提供する予定です！  ☆スッキーニ 見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。完熟してから食べる他のかぼちゃとは違い、スッキーニは未熟な状態を食べるとします。未熟なので種もありません。
3	水	ごはん てっかみそ やしししゃも きゅうりとしんしょうがのそくせきづけ にくじゃが		きゅうにゅう だいず ししゃも ふたにく なまあげ	こめ さとう こめあぶら しろこま いとこんにゃく じゃがいも	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん	627	29.8	
4	木	ガーリックフランス ポークビーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング		きゅうにゅう ふたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン オリブオイル こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト ごぼう りんこん きりぼしだいこん	585	26.1	
5	金	ジャージャーめん あおりのポテト くだもの		きゅうにゅう ふたにく だいず あおりの	ちゅうかめん さとう こめあぶら てんぷん こまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん もやし	593	24.4	
8	月	はいがしよくばん りんごジャム チキンのハニーマスタードソース こぶきいも トマトとたまごのスープ		きゅうにゅう とりにく ふたにく たまご	はいがしよくパン こめあぶら はちみつ てんぷん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー レタス トマト リンゴジャム	590	27.7	
9	火	メキシカンライス さかなのハーブやき かぼちゃサラダ ポソレ		きゅうにゅう あじさい ひよこまめ ふたにく ワインナー	こめ こめつむぎ こめあぶら オリブオイル さとう	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく パセリ にんじん かぼちゃ きゅうり レモン セロリー えのきだけ キャベツ こまつな あかピーマン ホールコーン トマトジュース	586	26.5	
10	水	こうやとうふのチンジャオロースーどん うずらたまごのスープ くだもの		きゅうにゅう こおりのとうふ ふたにく とうり うずらたまご	こめ でんぷん さとう こめつむぎ こめあぶら こまあぶら りょくとうはるさめ	にんじん たけのこ しめじ しょうが にんじん もやし ピーマン あかピーマン えのきだけ はくさい ねぎ	585	23.9	
11	木	うめごはん いわしのフライ やさしいこんぶあえ こもくじら		きゅうにゅう いわし きざみこんぶ ふたにく あぶらあげ	こめ こむぎこ こめつむぎ パンこ こめあぶら こまあぶら	うめ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい はねぎ	591	24.2	
12	金	やさしいたっぷりうどん かきあげ こまあえ あじさいゼリーポンチ		きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ちくわ かんでんシロップづけ	こめあぶら さとう うどん こむぎこ さつまいも こめあぶら しろすりこぎ しろすりこぎ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ はねぎ こまつな りんごかんづめ	600	22.4	
15	月	ごはん さばのねぎこまソースがけ やさしいピリリつけ とうふとふたにくのちゅうかいため		きゅうにゅう さば ふたにく ちゅうかいため	こめ こめあぶら さとう こめあぶら しろすりこぎ てんぷん	ねぎ にんじん だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいだけ チンゲンツァイ	629	31.2	
16	火	むぎごはん ごぼうとふたにくのやながわむし しんじやがのみそしる くだもの		きゅうにゅう ふたにく たまご とり くだもの	こめ しらたき さとう こめつむぎ あぶら こまあぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが えのきだけ こまつな	594	24.3	
17	水	メロンパン コーンとまめのスープ グリーンサラダ てづくりフレンチドレッシング		きゅうにゅう ふたにく しるいんげんまめ	まるパン オリブオイル ホットケーキミックス しょうはくとう さとう グラニューとう マカロニ こめあぶら じゃがいも コンスターチ パター	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ キャベツ クリームコーン ホールコーン きゅうり	585	21.9	
18	木	かやくごはん にぎすのからあげ えだまめ そぼろに		きゅうにゅう あぶらあげ にぎす とり なまあげ	こめ さとう こめつむぎ てんぷん じゃがいも こめあぶら くらこんにゃく	にんじん たけのこ しょうが えだまめ ごぼう だいこん	587	26.7	
19	金	たごごはん なまあげのにくみそでんがく はいはりつけ なつこのっぺいじら		きゅうにゅう たご なまあげ とり あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら こめあぶら てんぷん くらこんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ ごぼう とうがん オクラ	587	26.8	
22	月	むぎごはん じゃこふりかけ たまごやきのあんかけ みずなのおかあえ いりどり		きゅうにゅう ちりめんじゃこ あおりの とり ふたにく たまご こなかつお	こめ さとう こめつむぎ しろこま じゃがいも こめあぶら くらこんにゃく	たまねぎ にんじん もやし みずな ごぼう しょうが だけのこ ほししいだけ きやいんげん	615	30.6	
23	火	あつあげとふたにくのあんかけどん ワンタンスープ ゆでとうもろこし		きゅうにゅう ふたにく なまあげ とり	こめ こめあぶら さとう こめあぶら てんぷん ワンタン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ にら セロリー ねぎ どうもろこし ほししいだけ	643	26.8	
24	水	きんぴらフィッシュバーガー アイリッシュピュー くだもの		きゅうにゅう さめ ふたにく	ミルクパン てんぷん こめあぶら じゃがいも さとう しろこま	しょうが ごぼう にんじん にんにく たまねぎ エリンギ くだもの	595	28.3	
25	木	シシユージー さかなのこみあげ ニンジンシリシリ もすくのみそしる		きゅうにゅう ペーコン ツナ ふたにく しいら きざみこんぶ たまご とり なまあげ もすく	こめ さとう こめつむぎ さとう こめあぶら てんぷん こめあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい はねぎ	591	29.7	
26	金	パンネのミートソース フルベリーむしパン かいそうサラダ たまねぎドレッシング		きゅうにゅう ふたにく だいず とうり かいそうサラダ	こめあぶら さとう こむぎこ パンネ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ にら セロリー キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	588	22.6	
29	月	なめし さかなのみそマヨネーズやき スッキーニのおかかいため しらたまスープ		きゅうにゅう ミナミカゴマス いとけすり とり	こめ こめつむぎ こめあぶら こめあぶら しらたま	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく スッキーニ こまつな はくさい ねぎ ホールコーン ほししいだけ	585	26.5	
30	火	なつやさいのカレーライス キャベツサラダ ツナドレッシング くだもの		きゅうにゅう ふたにく しるいんげんまめ ツナ	こめ こめあぶら じゃがいも こめ こめあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー かぼちゃ なす キャベツ きゅうり きやいんげん ホールコーン	606	21.6	

※ 都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 サラダはすべて加熱しています。