

6月こんだてひょう

町田市立金井小学校

	こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
1	月 牛乳 菜飯 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜のじゃこ和え 豚汁	とり肉 かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 麦 砂糖 こんにゃく	米油	広島菜 こまつな にんじん	梅肉 ごぼう 大根 ねぎ	535 kcal 19.5 g 11.4 g 3.2 g	3日 「まち☆ベジ給食(キムたくチャーハン)」 町田市でとれた白菜で作った「キムチ」と、町田でとれた大根で作った「たくあん」を使って作る「キムたくチャーハン」です。 今期は5トンの白菜を使って、2.2トンのキムチができたそうです。
2	火 牛乳 海軍カレーライス 手作り福神づけ あじさいゼリー	とり肉	牛乳 こんぶ 寒天 カルピス	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 大根 ぶどう	573 kcal 17.8 g 17.3 g 2.4 g	
3	水 牛乳 キムたくチャーハン 小松菜と春雨のナムル ワンドンスープ	ぶた肉	牛乳	精白米 はるさめ ウェーブフンタ ンの皮	米油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな	キムチ たくあん ねぎ もやし にんにく	486 kcal 19.1 g 14.9 g 2.7 g	4日 「虫歯予防デー(カミカミメニュー)」 6月4日は「虫歯予防デー」。虫歯を予防するには、正しい歯磨きをすることが一番重要ですが、「よく噛むこと」も効果的です。噛むことによって唾液の分泌が促進され、その唾液には歯をコーティングし、虫歯から歯を守る働きがあります。意識してよく噛みましょう。
4	木 牛乳 麦ごはん イカの香味焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	いか さつま揚げ かつお節 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 くさわかめ	精白米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが ごぼう ねぎ	513 kcal 27.7 g 13.7 g 3.0 g	
5	金 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツときゅうりの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 高野豆腐 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖	米油	にんじん グリーンピース	しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根 えのき ねぎ	518 kcal 25.4 g 17.1 g 2.7 g	8日 「タイの料理(ガバオライス)」 6月8日は「ガバオの日」。「ガバオ」とは、タイホーリーバジルのことで、鶏のひき肉などと共に調味料で炒め、白玉焼きをのせたごはんと一緒に食べる「ガバオごはん」はタイ料理の人気メニューの一つ。ナンプラーやスイートバジルを使う料理ですが、給食では食べやすいように日本の濃いしょうゆとバジル、カレー粉を使って食べやすくアレンジしています。
8	月 牛乳 ガバオライス 春雨ともやしのサラダ 五目スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいもはる さめ	ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり しいたけ だけのこ	532 kcal 21.9 g 18.2 g 2.7 g	
9	火 牛乳 黒砂糖パン ポテトオムレツ キャベツとコーンのサラダ カレースープ	ベーコン たまご ぶた肉 ウィンナー	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも シエルマカロニ	米油	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	517 kcal 23.2 g 21.5 g 2.7 g	16日 「栃木の料理(湯波丼)」 ゆばは、豆乳を加熱した際に表面にできる薄い膜を引き上げた、大豆のたんぱく質と脂質が凝縮された栄養豊富な食材です。 来月6年生が林間学校で行く「日光」は京都と並び、「ゆばの名産地」です。漢字の表現や料理の用いられ方が異なり、京ゆばは「湯葉」、日光ゆばは「湯波」と書きます。京都では、京料理を彩る名脇役として用いられ、薄くて繊細な湯葉です。一方、日光の湯波は主に料理の主役として用いられ、ボリュームのある湯葉です。 今回は食感の良い冷凍ゆばを使って、ゆばが主役の「湯波丼」を作ります。どんな味・食感がするののか楽しみにしてみてくださいね。
10	水 牛乳 麦ごはん チキンチキンごぼう 小松菜ともやしのおひたし 野菜と豆腐のみそ汁	とり肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖	大豆油	こまつな にんじん	ごぼう えのき もやし キャベツ ねぎ	563 kcal 18.3 g 13.8 g 2.3 g	
11	木 牛乳 豚スタミナ丼 即席漬け 春雨スープ	ぶた肉	牛乳 わかめ	精白米 しらたき 砂糖 じゃがいもはる さめ	米油	にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	500 kcal 22.5 g 14.1 g 2.4 g	
12	金 牛乳 きつねうどん たこべったん キャベツの塩昆布あえ 栗物(冷凍もも)	とり肉 油揚げ たこ	牛乳 塩昆布	うどん 小麦粉	大豆油	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ねぎ とうもろこし キャベツ 紅しょうが きゅうり 黄桃	478 kcal 22.1 g 19.6 g 2.5 g	
16	火 牛乳 湯波丼 キャベツと小松菜のごまみそ和え かきたま汁	かつお節 とり肉 ゆば 豆腐 たまご	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖	白すりごま	にんじん こまつな	玉ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	546 kcal 26.7 g 17.5 g 2.0 g	
17	水 牛乳 わかめごはん アジのみそ焼き キャベツときゅうりのゆかり和え 沢煮碗	あじ かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖	大豆油	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	495 kcal 27.6 g 13.8 g 2.7 g	
18	木 牛乳 ココア揚げパン コールスローサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	牛乳	ショートニング パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆油 米油	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	616 kcal 24.3 g 28.2 g 2.4 g	
19	金 牛乳 ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ おかしなおかしな目玉焼き	ぶた肉	牛乳 ひじき 寒天 カルピス	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ もも とうもろこし	590 kcal 18.3 g 15.7 g 1.8 g	
22	月 牛乳 たこめし がんもどきの煮物 和風サラダ 冬瓜と豆腐のすまし汁	たこ がんもどき かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖	米油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし とうがん えのき	494 kcal 25.3 g 16.1 g 2.8 g	23日 「6月お誕生日給食(サータアンダギー)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
23	火 牛乳 沖繩そば 華風漬け サータアンダギー	かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳	沖繩そば 砂糖 ホットケーキ ミックス	ごま油 大豆油	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり	477 kcal 15.9 g 19.1 g 2.1 g	30日 「夏越の祓(水無月)」 6月30日は「夏越の祓」。1年の半分にあたる6月30日に、半年間に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する神事で、京都府や奈良県などの神社で行われてます。神社にくぐれるような大きな輪っかがあるのを見たことがあるでしょうか。それは「茅の輪」といい、この「夏越の祓」に使われる道具の一つです。 「夏越の祓」は「水無月」ともいい、京都を中心に「水無月」という水に似せた和菓子を食べる習慣があります。その昔、幕府や室中では旧暦の6月1日に「水の節句」が行われ、氷室の水を取り寄せ、それを口にして暑気を払い、健康に過ごせるように祈っていました。しかし、庶民にとっては簡単に食べられるものではありませんでした。そこで、水をかたどった三角地に腐除けの小豆を散らした「水無月」が作られるようになりまし
24	水 牛乳 麦ごはん メカジキの照り焼き やみつぎキャベツ じゃがいもと豆腐のみそ汁	メカジキ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	精白米 麦 じゃがいも	ごま油	にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	501 kcal 25.4 g 14.3 g 2.1 g	
25	木 牛乳 ビーンズドッグ カラフルサラダ 野菜スープ	ぶた肉 白いんげん ベーコン	牛乳 チーズ	コッパパン 小麦粉	米油	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン えのき	502 kcal 16.6 g 18.9 g 3.1 g	
26	金 牛乳 梅ごはん 切り干し大根のサラダ トマトとオクラの肉じゃが くだもの(すいか)	かつお節 ぶた肉	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	にんじん トマト オクラ	うめ 切干大根 きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ すいか	553 kcal 20.7 g 13.1 g 2.5 g	
29	月 牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜煮 キャベツのレモン醤油 豆腐と小松菜のみそ汁	ぶた肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 えのき	539 kcal 26.5 g 16.0 g 2.9 g	
30	火 牛乳 衣笠丼 夏野菜汁 水無月	かつお節 とり肉 油揚げ たまご とり肉	牛乳	精白米 麦 片栗粉 小麦粉 白玉粉 砂糖 小豆	米油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ スッキー二 なす	624 kcal 27.6 g 19.0 g 2.4 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。