



# 6月こんだてひょう



2024. 5. 31  
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		
3	月	牛乳 麦ごはん チンジャオロース ミニトマト サンラータンスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうが しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ ビーマン もやし ミニトマト えのきたけ チンゲン菜 キャベツ	525kcal 25.2g 15.8g 1.9g	<p><b>4~10日は「歯と口の健康週間」</b> よくかんで食べるための大切さを伝えるため、かみこたえのある食材を取り入れます。</p> <p><b>4日：玄米ごはん かみかみ佃煮</b> 玄米・ちりめんじゃこ・塩昆布</p> <p><b>5日：スパイシービーンズ</b> ひよこ豆</p> <p><b>6日：チキンビーンズ</b> 大豆</p> <p><b>7日：はりはり漬け</b> 切干大根・刻み昆布</p> <p><b>10日「いわしのかば焼き」</b> 10日は入梅です。入梅いわしと言われ、この時期のいわしは脂がのっておいしいです。</p> <p><b>13日「さぶらぎごはん」</b> さぶらぎは、田開きのことです。大豆のように大粒の米がとれるように祈願して、炒り大豆入りのごはんを作ります。</p> <p><b>14日「山菜おこわ(α化米)」</b> 15日は引き渡し訓練です。学校には、災害に備えて備蓄米があります。今年度、新しいものと入れ替えるため、昨年度備蓄していたものを給食で使用します。</p> <p><b>19日「アイラブ和食の日」</b> 世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう和食献立の日です。6月は鳥取県の郷土料理であるどろろけめしを作ります。</p> <p><b>20日「6月お誕生日給食」</b> 毎月のお誕生日給食では、子供たちにも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供たちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。</p> <p><b>27日「世界の料理給食の日」</b> 今年オリンピックが開催される、フランスのバリの料理を紹介します。</p> <p><b>28日「夏越ごはん」</b> 6月30日は一年のちょうど半分です。半年間の穢れを落とし、残り半年の無病息災を祈願します。その際に使用する「茅の輪」に見立てた丸いかき揚げを玄米に乘せた夏越ごはんを紹介합니다。</p>
4	火	牛乳 玄米ごはん・かみかみ佃煮 鶏肉の塩麹焼き からしあえ 沢煮椀	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 玄米 白ごま 砂糖 塩麹 ごま油	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	543kcal 30.7g 13.6g 2.7g	
5	水	牛乳 中華丼 スパイシービーンズ くだもの	牛乳 豚肉 いか むきえび ひよこ豆	米 米油 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん 白菜 きくらげ 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 冷凍みかん	576kcal 22.7g 15.2g 1.6g	
6	木	牛乳 ガーリックトースト チキンビーンズ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	ソフトフランスパン バター 米油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり グリーンピース キャベツ ホールコーン レモン果汁	543kcal 21.9g 24.6g 2.0g	
7	金	牛乳 ひじきごはん 鮭のレモン焼き はりはり漬け むらくも汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鮭 刻み昆布 豆腐 たまご	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんじん しいたけ レモン果汁 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	520kcal 30.8g 16.5g 2.9g	
10	月	牛乳 麦ごはん いわしのかば焼き おひたし 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 片栗粉 小麦粉 米粉 米油 砂糖 白ごま ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	529kcal 20.5g 17.0g 2.3g	
11	火	牛乳 焼き鳥丼 野菜の梅あえ すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま あられふ	しょうが きゅうり ねぎ にんにく 大根 にんじん もやし 乾燥カリカリ梅 えのきたけ	581kcal 27.6g 14.7g 3.0g	
12	水	牛乳 ソース焼きそば コーンポテト くだもの	牛乳 豚肉	米油 蒸し中華めん じゃがいも パター	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン 美生柑	503kcal 18.3g 20.1g 2.5g	
13	木	牛乳 さぶらぎごはん 肉じゃが 磯香あえ くだもの	牛乳 炒り大豆 豚肉 きざみのり	米 米油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 メロン	552kcal 22.5g 11.6g 1.7g	
14	金	牛乳 山菜おこわ(α化米) 干草焼き キャベツの甘酢和え 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ	α化米 米油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	山菜ミックス しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	585kcal 25.0g 17.0g 2.5g	
18	火	牛乳 麦ごはん 豚のしょうが焼き キャベツの即席漬け 飛鳥汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 大根	563kcal 30.0g 16.3g 2.5g	
19	水	牛乳 どろろけめし あじの和風マリネ 梅おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ あじ かつお節 わかめ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん グリーンピース 梅肉 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	522kcal 27.7g 14.9g 2.5g	
20	木	発酵乳 スパゲティマトソース あじさいサラダ 抹茶ケーキ	発酵乳 ベーコン 豚肉 ひじき たまご 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 上新粉 甘納豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト トマト缶 乾燥なす キャベツ 紫キャベツ きゅうり ホールコーン	646kcal 14.8g 22.4g 2.2g	
21	金	牛乳 キムチチャーハン 夏野菜のサラダ 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉	米 パター 米油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 白菜キムチ 枝豆 赤ピーマン ホールコーン キャベツ ねぎ きゅうり きくらげ たけのこ レモン果汁 チンゲン菜 なら	503kcal 21.2g 15.4g 2.7g	
24	月	牛乳 麦ごはん・梅ひりかけ ホキの香味焼き 和風サラダ 雷汁	牛乳 ホキ 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 米油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	梅ひりかけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう	527kcal 25.7g 12.9g 2.2g	
25	火	牛乳 麦ごはん 豆腐のチリソース煮 切干大根の彩ナムル 焼きししゃも	牛乳 豚肉 むきえび 豆腐 ししゃも	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ トマトケチャップ 切干大根 もやし 赤ピーマン 小松菜	572kcal 29.6g 17.1g 2.6g	
26	水	牛乳 チキンカレーライス 枝豆サラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 寒天 乳酸飲料	米 麦 米 米油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ トマト缶 りんご きゅうり キャベツ ぶどうジュース 赤ピーマン レモン果汁 枝豆	611kcal 20.3g 16.8g 2.4g	
27	木	牛乳 ミルクパン 豚のシャルキュティエール風 マゼドアンサラダ ポテトポタージュ	牛乳 豚肉 うすら豆 ベーコン 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 米油 パター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマト きゅうりピクルス にんじん きゅうり ホールコーン セロリー	552kcal 26.9g 21.8g 3.0g	
28	金	牛乳 夏越ごはん (五穀ごはん・かき揚げ) 夏野菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 みそ	米 きび あわ 麦 黒米 小麦粉 米油	玉ねぎ にがうり 大根 赤ピーマン にんじん 乾燥なす スズキ二 ねぎ さくらんぼ	523kcal 18.1g 15.9g 1.8g	

☆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。