

# 6がつ こんだてひょう 町田市立忠生小学校



日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血やにくになる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	むぎごはん たちうおのからあげ あまずあえ みそしる	ジョア	ジョア プレーン たちうお わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり こまつな ねぎ	556 kcal 20.4 g 18.5 g 2.2 g
3水	テンジャオロースどん りゃこいりナムル りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン だいずもやし きゅうり こまつな りんご	530 kcal 19.8 g 14.9 g 1.4 g
4木	チリコンカンドック スタンポット おしむぎスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも おしむぎ たまごなしマヨネーズ	たまねぎ トマト にんじん ほうれんそう キャベツ コーン こまつな	519 kcal 21.1 g 20.6 g 3.4 g
5金	てつぶんたっぷりこんだて わかめじゃこごはん すきやきふうにももの みそドレサラダ くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら しらたき ふ さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり れんこん コーン くだもの	520 kcal 25.1 g 18.4 g 2.1 g
8月	ゆかりごはん じゃことねぎのたまごやき のりからしあえ うちまめじる	○	ぎゅうにゅう うちまめ ちりめんじゃこ たまご のり あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ はくさい りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	513 kcal 25.1 g 17.1 g 2.1 g
9火	ミルクパン ブリック レタスのスープ ゆずはちみつゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご ウィンナー だいず ひよこまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ ぎょうざのかわ	たまねぎ にんにく えのきたけ レタス ゆずはちみつゼリー	579 kcal 20.1 g 22.9 g 2.6 g
10水	むぎごはん なまあげのカレーチーズやき ぶりからきゅうり りきゅうじる	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ チーズ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こまつな	515 kcal 19.3 g 18.6 g 2.4 g
11木	にゅうばいこんだて いわしごはん ばいにくあえ こんさいのみそしる くだもの(かんきつ)	○	ぎゅうにゅう いわし のり みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな ばいにく ごぼう だいこん くだもの	501 kcal 17.7 g 15.6 g 2.4 g
12金	キムタクごはん スンドゥブチゲふうスープ しょうがあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ にんにく はくさい ぶなしめじ ねぎ にら キャベツ こまつな りょくとうもやし	498 kcal 19.5 g 18.1 g 2.3 g
15月	ツナナスペンネ フレンチサラダ ポテトベーコンスコーン	○	ぎゅうにゅう ツナ だいず ベーコン	マカロニ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	セロリー なす たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	572 kcal 21.7 g 24.1 g 3.3 g
16火	しょくもつせんいたっぷりこんだて とりごぼうごはん ゆずしおにくじゃが ひじきあえ りんご	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき	あぶら こめ さとう つきこんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ゆずかじゅう さやいんげん れんこん キャベツ きゅうり りんご	545 kcal 18.1 g 15.0 g 2.3 g
17水	むぎごはん あかうおのごまみそだれがけ にんじんドレッシングサラダ さわにわん	○	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも あぶら	しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん しいたけ こまつな	477 kcal 23.0 g 16.4 g 2.2 g
18木	ビーンズキーマカレー ハニーマスタードサラダ メロン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり メロン	536 kcal 20.3 g 15.2 g 1.8 g
19金	しょくいくのひこんだて むぎごはん とりにくのゆずみそだれがけ あげだいずサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら こんにやく じゃがいも	ゆずかじゅう にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな	539 kcal 23.8 g 19.4 g 1.7 g
22月	むぎごはん とうふとぶたにくのもの ししゃもフライ わかめのしょうゆサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん はくさい たけのこ ぶなしめじ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	538 kcal 24.1 g 16.1 g 2.2 g
23火	ダイスチーズパン トマトオムレツ ピッティパンナ ズッキーニとトマトのまち☆ベジスープ	○	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ベーコン	ダイスチーズパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく セロリー はくさい スズッキーニ	574 kcal 27.1 g 27.9 g 3.5 g
24水	むぎごはん いかのさらさあげ きりほしだいこんのごまみそ とうがんとなまあげのすましじる	○	ぎゅうにゅう いか なまあげ	こめ むぎ さとう こめこ でんぷん あぶら ごま	しょうが こまつな はくさい にんじん きりほしだいこん えのきたけ とうがん	479 kcal 23.4 g 12.4 g 2.4 g
25木	ツナマーボーどん シャキシャキポテト メロン	○	ぎゅうにゅう ツナ みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん にら りょくとうもやし ねぎ きゅうり メロン	495 kcal 19.5 g 16.4 g 1.6 g
26金	ジャンバラヤ とりにくのパンこやき つぶマスタードあえ ジュリエヌスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	あぶら こめ パンこ じゃがいも	たまねぎ コーン トマト ピーマン キーマン にんにく キャベツ にんじん だいこん きゅうり セロリー	529 kcal 22.3 g 23.9 g 2.9 g
29月	うめわかごはん たらとコーンのおろしに さつまいものみそしる さくらんぼ	○	ぎゅうにゅう わかめ たら だいず みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん コーン しょうが さやいんげん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな さくらんぼ	535 kcal 21.1 g 13.5 g 2.7 g
30火	ピザトースト カレーポトフ ツナコーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィンナー ツナ	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン セロリー にんじん キャベツ きゅうり コーン りょくとうもやし	510 kcal 21.7 g 20.8 g 2.5 g



○果物(かんきつ)は、美生柑・甘夏のいずれかを使用予定です。

使用食材は、価格や納入状況等により、変更する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



# モグパクだより



町田市立忠生小学校

校長 西 和昌

栄養士 神野 明香里

紫陽花がきれいに色づく季節になりました。6月は「食育月間」です。毎日の食事は、体をつくるだけでなく、心を育む大切な時間です。給食を通して、食の大切さを伝え、食への興味や関心を育てていきたいと思ひます。食育には、栄養バランスの整った食事や、食事マナー、旬の食材、感謝して食べる心など、いろいろな要素があります。ぜひ、ご家庭でも食事の時間を大切にしていきたいと思ひます。

## ○6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

毎月19日は「食育の日」です。給食では、「食育の日献立」として、和食や郷土料理、町田産の野菜・加工品を使用した献立を取り入れるようにしています。5月は、福岡県の郷土料理「かしわめし」でした。今月は、町田で採れたゆずの果汁をたれに使った、「鶏肉のゆずみそだれがけ」が出ます。和食のおいしさを、味わって食べてほしいと思ひます。

## ○サッカーワールドカップ応援献立 について



給食では、サッカー日本代表が予選で対戦する3か国と、開催国のひとつであるアメリカの料理を取り入れました（給食用にアレンジしています）。知っている料理はあるでしょうか。スポーツで活躍するためには、栄養バランスのよい食事が大切です。給食を残さず食べて、日本代表を応援しましょう！

### 6月4日(木) オランダ「スタンポット」



野菜入りのマッシュポテトです。

給食では、ほうれんそうとにんじんを混ぜました。

### 6月9日(火) チュニジア「ブリック」



じゃがいもや卵を、小麦粉の皮で包んで揚げた三角形の料理です。給食では、うずらの卵を入れました。

### 6月23日(火) スウェーデン「ピッティパンナ」



角切りの野菜やウインナーを炒めて、目玉焼きを添えた料理です。給食では、オムレツを合わせました。

### 6月26日(金) アメリカ「ジャンバラヤ」



鶏肉や野菜が入ったスパイシーな炊き込みご飯です。給食では、トマト味で食べやすくしました。

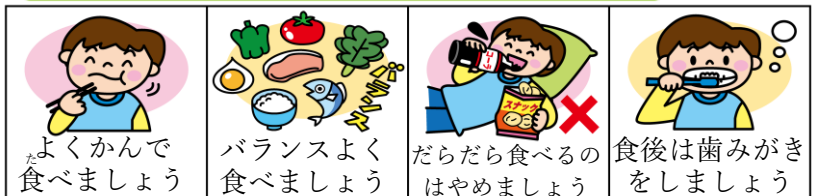
## ○かみかみ献立 について ～歯と口の健康週間～



このマークが目印です

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、「かみかみ献立」として、ちりめんじゃこや、いかを使った献立を取り入れました。よくかんで食べることは、歯の健康を保ち、消化吸収を助けます。歯の健康は、全身の健康にも、深い関わりがあります。日頃からよくかむことを意識して食べましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント



## ○5月の給食使用食材の産地

じゃがいも	長崎・鹿児島	しょうが	熊本	たまねぎ	町田・北海道・佐賀・兵庫・神奈川	豚肉	神奈川
にんにく	青森	もやし	栃木	ながねぎ	町田・千葉	鶏肉	宮崎・岩手
にんじん	静岡・徳島	しめじ	長野	こまつな	町田・神奈川・埼玉	助宗たら	アメリカ・ロシア
セロリ	静岡	えのきたけ	長野	きゅうり	町田・群馬・埼玉	さば	ノルウェー
ごぼう	青森	スナップエンドウ	愛知	キャベツ	町田・神奈川・茨城・千葉・愛知	ちりめんじゃこ	香川
コーン	北海道	みつば	静岡	チンゲンサイ	町田	いか	ペルー
大豆もやし	栃木	はくさい	茨城	はくさいキムチ	町田	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
だいこん	茨城	にら	栃木	ゆず果汁	町田	大豆	北海道
きぬさや	福島	いんげん	千葉	カラマンダリン	愛媛・和歌山	米	山形
		れんこん	茨城	清見オレンジ	愛媛	海苔	佐賀