



6月予定献立表

《今月のめあて》

あとかたづ 後片付けをきちんとしよう！(配膳台・布きん・白衣)



平成26年度

給食回数 21 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	あげパントマトリゾット かぼちゃのそぼろに	○	とりにくもずくチーズ ぎゅうにゅう	パン せんとう(洗糖) サラダゆ げん米	マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト トマトジュース かぼちゃ いんげん	かぼちゃは、ビタミンAを多く含みます。特にわたの部分は果肉の5倍含んでいます。
3火	あぶらあげずし とうがんじる いかのさざれやき きりぼしのおんやさい くだもの		あぶらあげ ぶたにく いか	しちぶ米 せんとう じゃがいも サラダゆ マヨネーズ パンこ ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん とうがん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし くだもの	冬瓜はウリ科で、600種類もあり ます。アジア、アメリカ、アフリカ に分布します。
4水	アスパラのパンキッシュ ポトフ やさいのピリカラいため くだもの	○	たまご ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ベーコン チーズ ぶたにく さつまあげ	パン バター サラダゆ じゃがいも ごまあぶら せんとう ごま	アスパラ たまねぎ パセリ コーン にんじん キャベツ こまつな セロリ たけのこ もやし チンゲンサイ くだもの	アスパラは、たんぱく質に含まれる アスパラギン酸を含み、胃腸を 整え、疲れを取ります。
5木	ごましおごはん みそしる さけのてりやき ごもくきんぴら	ヨー グル ト	あぶらあげ さばぶし さけ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごま じゃがいも せんとう サラダゆ こんにやく ごまあぶ ら	キャベツ もやし こまつな ながねぎ ごぼう だいこん にんじん いんげん	毎週木・金曜日は、山形県高島 町の金子さんのグループが育て た無農薬米を使います。
6金	ポークビーンズライス するめのおんサラダ くだもの	○	だいず ぶたにく いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう バター こむぎ ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし だいこん こまつな くだもの	大豆は、新潟県津南産の無農薬 で育った「さといらず」という品種 です。
9月	みそラーメン(つけめん) こぶさいものミートソースかけ くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも サラダゆ こむぎこ	キャベツ もやし たけのこ にんじん たら コーン ながねぎ アスパラ たまねぎ セロリ トマトジュース パセリ くだもの	★今月の予定果物★ さくらんぼ・河内晩柑・デコポン・ プラム・小玉すいか・メロンなど
10火	うめとわかめのごはん にらたまみしる くろはんぺんのフライ ひじきとだいずのつけ くだもの		わかめ たまご とうふ さばぶし かまぼこ ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 おしむぎ こむぎこ パンこ サラダゆ せんとう	ねりうめ にら たまねぎ キャベツ ながねぎ にんじん こまつな くだもの	黒はんぺんは、静岡県の名産品 です。いわしとスケソウタラのミン チを混ぜ合わせたものです。
11水	チーズフレンチトースト なまあげのピリカラに ちゅうかおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう チーズ なまあげ ぶたにく やきぶた ひじき	パン せんとう バター ごまあぶら でんぶん こんにやく サラダゆ ごま	ほししいたけ キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ こまつな もやし	●今月の栄養価● エネルギー 616kcal たんぱく質 25.2g 脂 肪 21.7g
12木	おおむぎカレーライス ふくじんづけのソテー コーンときやべつのためもの	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こむぎこ サラダゆ バター おしむぎ	たまねぎ ピーマン セロリ コーン キャベツ りんご れんこん もやし にんじん こまつな	
13金	おやこどんぶり いかのさらさあげ だいこんのきんぴら	○	とりにく たまご いか ぶたに く ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん	
16月	わふうスパゲティ さんしょくに ちくわのみそソテー くだもの	○	ベーコン ぶたにく のり ちくわ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ バター じゃがいも せんとう ごまあぶ ら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム コーン パセリ はくさい だいこん くだもの	 手洗いを 忘れないで
17火	たいようめぐみごはん みそしる さわらのゆうあんやき ゆばいりおんやさい くだもの		こぶ とりにく ぶたにく あぶらあげ さわら ゆば	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし ほうれんそう くだもの ゆず	太陽のめぐみご飯には、切り干し 大根、干しいたけ、昆布などが 入っています。
18水	こくとうパン アスパラおんサラダ しろいんげんまめのポタージュ オムレツサマーセブ	○	いんげんまめ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム たまご ベーコン かまぼこ けずりぶし	パン じゃがいも こむぎこ サラダゆ バター せんとう ながいも でんぶん ごま	たまねぎ なす コーン ピーマン ホールトマト きゅうり アスパラ キャベツ もやし にんじん	ポターージュは、白いんげん豆をや わらかく煮て、スープとつよよに ミキサーにかけて作ります。
19木	たくあんごはん とうがんのすましじる まぐろアンドまぐろもどき やきぶたおんサラダ	ヨー グル ト	もずく はんぺん こうやどうふ めかじき やきぶた ヨーグルト	しちぶ米 げん米 ごまあぶら ごま でんぶん サラダゆ せんとう	ながねぎ こまつな とうがん いんげん キャベツ もやし にんじん	1年生の保護者試食会です。
20金	ジャンバラヤ コンソメスープ ガーリックチキン じゃこのおんやさい	○	えび ハム ベーコン とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 バター サラダゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ パセリ もやし チンゲンサイ	ジャンバラヤはアメリカのルイジ アナ州の料理で、スペイン料理 のパエリアが元になっています。
23月	やきうどん だいこんとこぶのにも ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく あおのり けずりぶし こぶ かつおぶし スキムミル ク たまご クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	なまうどん せんとう サラダゆ でんぶん こむぎこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たら だいこん こまつな レモン	生うどんは、国内産の小麦粉と 塩、水で打ってもらっています。
24火	げんまいいりごはん うめぼし かんぴょうのみしる いなりやき くわわかめのためもの くだもの		もずく あぶらあげ ぶたにく ひじき スキムミルク たまご くわわかめ	しちぶ米 げん米 でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	うめぼし かんぴょう なす もやし こまつな ながねぎ にんじん くだもの	5年1組 だんらん給食です。
25水	セサミン わかめスープ なすのミートソースやき おんやさい	○	わかめ とりにく ぶたにく チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン サラダゆ でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん なす ホールトマト パセリ もやし チンゲンサイ	なすは冷蔵庫に入れると低温障 害をおこして硬くなってしまいま す。
26木	じゃこのむらさきまいおこわ ねまがりだけじる さけのうめこさん なつやさいにくみそに くだもの		じゃこ とうふ たまご さばのみずい さばぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 ごま サラダゆ マヨネーズ せんとう じゃがいも ごまあぶら でんぶん	ねまがりだけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム うめぼし パセリ なす くだもの	5年2組 だんらん給食です。 長野県飯山市立戸狩小学校との 共通献立です。 (境南小学校の献立です。)
27金	いわしずし すましじる しのだに くだもの		いわし たまご はんぺん わかめ あぶらあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ ごま じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ いんげん ほししいたけ くだもの	5年3組 だんらん給食です。
30月	セルフてりやきバーガー とうがんのミネストローネスープ きりぼしだいこんのソースいため	○	とりにく チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	パン せんとう でんぶん パスタ サラダゆ ごまあぶら	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ピーマン ホールトマト トマトジュース きりぼしだいこん もやし セロリ	パンに鶏の照り焼きとスライス チーズを自分ではさんで、ハン バーガーを作ります。

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。