



# 6月予定献立表

《今月のめあて》



## 手を石けんできれいに洗おう！きれいにふこう！

平成27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 火	おやこどんぶり いかのからあげチリソース だいこんのきんぴら	○	とりにくたまご さばふし いか ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう(洗糖) でんぶん サラダゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな だいこん いんげん	親子丼の「親子」は鶏と卵のことです。
3 水	きなこトースト カレーポトフ アスパラおんやさい	○	きなこぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	パン パター せんとう じゃがいも サラダゆ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ アスパラ もやし	きな粉は大豆を炒って、粉にしたものです。「さといらず」という種類の大豆のきな粉を使います。
4 木	とりめしいたわかめみそする さけのねぎしおやき こうやどうふのごまソテー	ヨーグルト	こぶ とりにく わかめ なまあげ さばふし さけ こうやどうふ ぶたにくヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう ごまあぶら じゃがいも サラダゆ こんにやく ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ	高野豆腐には、普通の豆腐の約5倍のカルシウムが含まれています。
5 金	タコライス じゃがいもとアスパラのソテー	○	きんときまめ ぶたにく ペーコン チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ せんとう ワンタンのかわ じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ アスパラ	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。
8 月	やきそばチンジャオオロスー じゃがいものあまに かんぴょうのかおりいため	○	ぶたにくぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ でんぶん じゃがいも せんとう こんにやく ごまあぶら ごま	ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん いんげん かんぴょう チンゲンサイ ながねぎ	じゃが芋のビタミンCは、でんぶんに含まれているので、熱に強いのが特徴です。
9 火	ポークビーンズライス ごぼうおんサラダ くだもの	○	だいず ぶたにくぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ サラダゆ せんとう パター こむぎこ ごまあぶら マヨネーズ ごま	マッシュルーム たまねぎ もやし にんじん ホールトマト ごぼう キャベツ チンゲンサイ くだもの	★今月の栄養価★ エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.4g 脂 肪 21.6g
10 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 ぶたにくさばふし やきぶた ひじき	パン せんとう パター ごまあぶら でんぶん こんにやく サラダゆ ごま	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ こまつな もやし	
11 木	むぎごはん うめぼし みそする とりのごまヨーグルトやき ひじきとだいずのつけ	ヨーグルト	あぶらあげ さばふし とりにく ヨーグルト ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 おしむぎ はちみつ ねりごま サラダゆ せんとう	うめぼし キャベツ だいこん こまつな ながねぎ レモン にんじん	今日は暦の上で「梅雨入り」なので、和歌山県みなべ町の三尾さんの梅干しが登場します。
12 金	しじゅうし イナムドウト しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり くだもの	○	ぶたにくこぶ あぶらあげ かまぼこ なまあげ さばふし メルルーサ ツナ たまご	しちぶ米 サラダゆ こんにやく でんぶん	にんじん キャベツ たけのこ こまつな ほしいたけ くだもの	沖縄料理を組み合わせてあります。イナムドウトは、白みそのみそ汁です。
15 月	わふうスパゲティ さんしょくに ベイクドチーズケーキ	○	ペーコン ぶたにくのり クリームチーズ たまご なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ パター じゃがいも せんとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく コーン パセリ	ベイクドチーズケーキは給食室の手作りです。
16 火	けいはん(鶏飯) いかのさざれやき だいずのちゅうかふうソテー くだもの	○	とりにくたまご のりとりがら こぶ いか だいず ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま マヨネーズ パン ごまあぶら でんぶん	ほしいたけ こまつな ながねぎ にんじん たけのこ たまねぎ いんげん くだもの	1年生保護者試食会です。
17 水	カレーミートホットサンド ボルシチ かぼちゃのあまに	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ じゃがいも せんとう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ マッシュルーム セロリ かぼちゃ	漢方では、かぼちゃの種を咳止めや糖尿病の治療剤として使っています。
18 木	うめとわかめのごはん にらたまみそする くるまぶのフライ きりぼしだいこんのもの くだもの	○	わかめ たまご どうふ さばふし あぶらあげ	しちぶ米 おしむぎ くるまぶ こむぎこ やまといも パン サラダゆ せんとう	ねりうめ にら たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな くだもの	車ぶのフライは精進料理のひとつです。衣に大和芋を使います。
19 金	ゆかりごはん ごもくじる さばのカレーやき なつやさいにくみそに くだもの	○	ぶたにくさばふし さば	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん ごま	ゆかり にんじん だいこん ながねぎ こまつな なす たまねぎ いんげん くだもの	★今月の果物★ さくらんぼ・河内晩柑 テコポン・フラム すいか・メロンなど
22 月	やきうどん だいこんとこぶのもの ヨーグルトケーキ	○	ぶたにくあおりのけずりぶし こぶ さばふし スキムミルク たまごぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	せんとう サラダゆ でんぶん こむぎこ パター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな レモン	
23 火	こくとうパン ぶたにくのトマトにこみ マッシュポテト やさしいレモンふうみ くだもの	○	ぶたにくスキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	こくとうパン サラダゆ パター せんとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム ホールトマト コーン パセリ キャベツ レモン くだもの	レモンの酸味は、疲労回復の特効薬になります。
24 水	だいずとじゃこのごはん もずくみそする くだもの まぐるアンドまぐるもどき ちくさあえ	○	こぶ だいず じゃこもずく あぶらあげ さばふし こうやどうふ めかじき	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも でんぶん サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	こまつな ながねぎ いんげん キャベツ ほうれんそう にんじん えのき くだもの	毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」が使われているメニューです。
25 木	むらさきまいごはん ねまがりだけける あげどりのアスパラいため あおだいずのおんサラダ くだもの	○	とうふ たまご さばのみずに とりにくあおだいず ハム	しちぶ米 むらさき米 ごま でんぶん サラダゆ せんとう	ねまがりだけ こまつな たまねぎ にんじん アスパラ コーン きゅうり キャベツ 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の日です。
26 金	チキンライス わかめスープ ポテトグラタン くだもの	○	とりにくわかめ とりがら ペーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ	しちぶ米 パター サラダゆ でんぶん じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ くだもの	「まごは(わ)やさしい」とは？！まめ・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・芋の頭文字を取った言葉です。毎日食べてほしい食材です。ご家庭でも料理の組み合わせの参考にしたいと思います。(24日のメニュー)
29 月	セルフサンド (丸パン・とりのてりやき・チーズ) カレーミネストローネスープ じゃがいものいために	○	とりにくチーズ ペーコン ぎゅうにゅう	パン せんとう ごまあぶら パスタ サラダゆ じゃがいも	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース いんげん	
30 火	いわしずし すましじる しのだに くだもの	○	いわし たまご とりにく はんぺん わかめ どうふ さばふし 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 たけのこ こまつな ながねぎ たまねぎ いんげん ほしいたけ くだもの	5年1組 だんらん給食です。

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場合があります。