

6がつ こんだて よていひょう



日・曜	牛乳	こんだて		ざいりょう			エネルギー たんぱく質
		しゅしよく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちよしょうをとのえる	
1月	○	むぎごはん	さかなのごまだれやき いとこんにやくのいためもの しおとんじる	ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, ぶたにく, なまあげ	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, ごまあぶら, さとう, ねりごま, でんぶん, いとこんにやく, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ はねぎ	589 kcal 28.8 g
2火	○	ごはん てっかみそ	やしししゃも きゅうりのあさづけ とうふのカレーに	ぎゅうにゅう, だいず, ししゃも, ぶたにく, もめんどうふ	しちぶつきまい, あぶら, さとう, じゃがいも, でんぶん	きゅうり, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	605 kcal 28.9 g
3水	○	ジャージャーめん	あおのりポテト ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あおのり	ちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, じゃがいも, あぶら	しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, ねぎ, にんじん, きりぼしだいこん, こまつな, ジュシーオレンジ	589 kcal 24.3 g
4木	○	ガーリックフランス	ホワイトシチュー かみかみサラダ ごまじゃこドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ, ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン, オリーブオイル, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, しろごま, さとう	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, もやし, ごぼう, れんこん, きりぼしだいこん, きゅうり, とうもろこし	586 kcal 24.5 g
5金	○	なめし	さかなのみそマヨネーズやき ズッキーニのおかかいため しらたまスープ	ぎゅうにゅう, ミナミカゴカマス, いとけずり, とりにく	しちぶつきまい, おおむぎ, しろごま, あぶら, ごまあぶら, しらたま	だいこんば, にんにく, ねぎ, ズッキーニ, キャベツ, ホールコーン, にんじん, しいたけ, はくさい, こまつな	585 kcal 26.5 g
8月	○	メキシカンライス	さかなのハーブやき かぼちゃサラダ ポソレ	ぎゅうにゅう, ウィンナー, あおヒラス, ひよこまめ, なまクリーム, ぶたにく	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, オリーブオイル, さとう	トマトジュース, たまねぎ, エリンギ, コーン, ビーマン, にんにく, にんじん, かぼちゃ, きゅうり, レモン, えのき, キャベツ, こまつな	585 kcal 26.5 g
9火	○	むぎごはん じゃこふりかけ	たまごやきのあんかけ みずなのおかかあえ いりどり	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, あおのり, とりにく, たまご, こなかつお	しちぶつきまい, おおむぎ, さとう, あぶら, でんぶん, こんにやく, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, もやし, みずな, ごぼう, しょうが, たけのこ, ほししいたけ	609 kcal 29.7 g
10水	○	キャベツの ペペロンチーノ	パインむしパン かいそうサラダ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, きゅうりにゅう, かいそうサラダ,	オリーブオイル, スパゲッティ, こむぎこ, さとう, あぶら	にんにく, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, あかピーマン, パインかんづめ, もやし, にんじん, きゅうり	590 kcal 22.1 g
11木	○	うめごはん	いわしフライ やさいのこんぶあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう, いわし, きざみこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ	しちぶつきまい, おおむぎ, こむぎこ, パンこ, あぶら, ごまあぶら	うめ, こまつな, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, はねぎ	588 kcal 24.3 g
12金	○	はいがしよくパン りんごジャム	チキンのマスタードソース こふきいも トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, たまご	はいがしよくパン, あぶら, はちみつ, でんぶん, バター, じゃがいも	りんごジャム, たまねぎ, にんじん, レタス, トマト	589 kcal 27.3 g
15月	○	むぎごはん	ごぼうとぶたにくのやながわむし しんじゃがのみそしる さくらんぼ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とりにく	しちぶつきまい, おおむぎ, あぶら, しらたき, さとう, ごまあぶら, じゃがいも	ごぼう, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, だいこん, こまつな, さくらんぼ	586 kcal 25.8 g
16火	○	ぶたにくと しんしょうがの ごはん	にぎすのからあげ ズッキーニのいためもの そぼろに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, にぎす, とりにく, なまあげ	こめ, おおむぎ, でんぶん, あぶら, ごまあぶら, こんにやく, じゃがいも, さとう	しんしょうが, さやいんげん, ズッキーニ, ホールコーン, ごぼう, しょうが, にんじん, だいこん	586 kcal 26.3 g
17水	○	ハニーレモン トースト	ポークビーンズ グリーンサラダ てづくりフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	しよくパン, バター, はちみつ, あぶら, じゃがいも, さとう, マカロニ	レモン, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, キャベツ, みずな, きゅうり, りんご	585 kcal 25.6 g
18木	○	こうやどうふの ぶたそぼろどん	うずらたまごのすましじる メロン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, こおりどうふ, とりにく, うずらたまご	しちぶつきまい, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, いんげん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, にんじん, メロン	595 kcal 26.0 g
19金	○	たごごはん	なまあげのにくみそでんがく はりはりづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう, たご, なまあげ, とりにく, あぶらあげ	しちぶつきまい, ごまあぶら, さとう, あぶら, こんにやく, じゃがいも, でんぶん	にんじん, いんげん, しょうが, なす, ねぎ, きりぼしだいこん, オクラ, えのきたけ, とうがら	588 kcal 26.7 g
22月	○	やさいたつぷり うどん	さかなといものあまからあげ ごまあえ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, さめ, かんてんシロップづけ	うどん, でんぶん, あぶら, じゃがいも, さとう, すりごま, ねりごま	ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, キャベツ, しめじ, もやし, ねぎ, はねぎ, パイン こまつな, しょうが, みかん,	591 kcal 24.7 g
23火	○	シシジューシー	さかなのこうみあげ にんじんシリシリ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, きざみこんぶ, しいら, ツナ, たまご, とりにく, なまあげ, もずく	しちぶつきまい, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, ごまあぶら, さとう	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, はねぎ	598 kcal 29.4 g
24水	○	なつやさいの カレーライス	キャベツサラダ チキンドレッシング れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, しろいんげんまめ, とりにく	しちぶつきまい, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, ごまあぶら, さとう	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマト, かぼちゃ, なす, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, あかピーマン, れいとうみかん	593 kcal 21.5 g
25木	○	ごはん	いかとポテトのチリソース もやしのナムル とうがんとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう, いか, とりにく	しちぶつきまい, でんぶん, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, りよくとうはるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, チンゲンツアイ, もやし, にんじん, とうがら, はねぎ	591 kcal 22.1 g
26金	○	ごはん	さばのねぎごまソースがけ やさいのピリリづけ とうふとりのちようかいため	にゅうさんきんいんりょう さば, とりにく, もめんどうふ	しちぶつきまい, あぶら, ごまあぶら, さとう, しろすりごま, でんぶん	ねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, はくさい, チンゲンツアイ	586 kcal 28.9 g
29月	○	あつあげと ぶたにくの あんかけどん	ワンタンスープ こだますいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく	しちぶつきまい, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん, ワンタン	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, すいか, えのきたけ, はくさい, いら, しいたけ, もやし, はねぎ,	592 kcal 24.1 g
30火	○	きんぴら フィッシュ バーガー	アイリッシュシチュー ブラム	ぎゅうにゅう, さめ, ぶたにく	ミルクパン, でんぶん, あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく, たまねぎ, セロリー, エリンギ, ブラム	585 kcal 27.8 g

**4日(木)
かみかみサラダ**
6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。かみかみサラダにはごぼう、にんじん、切干し大根などのかみごたえのある食材が入っています。

よくかむことを意識して食べてほしいと思います。

**11日(木)
入梅(にゅうばい)**
暦の上で梅雨に入る時期です。入梅に合わせて、梅ごはんと、イワシフライの献立です。

旬のイワシは脂がのっておいしいです。

**23日(火)
シシジューシー
人参シリシリ**
沖縄の料理です。沖縄の方言で「シシ」は豚肉、ジュシーは「たきこみごはん」という意味です。細切りの昆布も入っているおいしい料理です。

シリシリは「千切り」という意味です。せん切りにした人参とツナを炒めて作ります。

**24日(水)
夏野菜の
カレーライス**
玉葱、トマト、なす、かぼちゃ、じゃがいも、いんげんなどの夏野菜が入っているカレーです。

三鷹産の新鮮でおいしい野菜も使って、みなさんが大好きなカレーを作ります。

果物について
**ブラムやさくらんぼを提供
予定です。**
**食べたことが
ない場合は、
御家庭で食べて
みて、アレルギー
症状が出
ないか、確認
してください。**

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

6月の給食目標 **地域の味に触れよう**

6月・7月は、大沢のサンダファームやJA東京むさしからいろいろな種類の三鷹産の野菜が届く予定です。6月の納品予定はたまねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにく、はねぎ、きゅうり、きゃべつ、ズッキーニなどです。毎日クラスに配布している給食室からのおたよりや、給食委員会のお昼の放送でその日の三鷹産野菜の紹介をします。地場産の野菜は新鮮でおいしいです。ぜひ味わって食べてみてください。

