



6がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん		けんちんじる メルルーサのたまねぎ ソースかけ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、メルルーサ	こめ、むぎ、こんにゃく、じゃがいも、 あぶら、さとう、こんにゃく、 ごま	にんじん、 だいこん 、ごぼう、ねぎ、 たまねぎ、 キャベツ 、 ごまつな 、 とうもろこし	544 kcal 25.9 g 17.0 g 2.0 g
2火	だんだんめん		かふうつけ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいけ、きゅうり、 だいこん 、 みかんかん、ももかん、りんごかん	552 kcal 22.4 g 23.2 g 1.8 g
3水	ごはん		あおなぶりかけ いなかじる たまごやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とりにく、わかめ、たまご、 さつまあげ	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、あぶら、 さとう、こんにゃく、さとう	ごまつな 、あおしそ、 だいこん 、 にんじん、えのきたけ、ごぼう	553 kcal 25.0 g 16.8 g 2.2 g
4木	ごはん		とんじる まめあじのさらさあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、まめあじ、するめ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 はくりきこ、でんぶん、ごま、さとう	ごぼう、 だいこん 、にんじん、ねぎ、 しょうが、きゅうり、 キャベツ	560 kcal 24.1 g 17.6 g 1.5 g
5金	ガーリックライス		まめのクリームスープ さけのこうそうチーズ パンこやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、さけ、こなチーズ、 しろいんげんまめ、ベーコン、 なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、パンこ、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、パセリ、 キャベツ 、きゅうり、にんじん、 セロリー、とうもろこし	645 kcal 30.3 g 23.7 g 2.0 g
8月	スパゲティカレーミートソース		かいそうサラダ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、 こなチーズ、かいそうミックス、 だいず、あおのり	ハーフスパゲティ、あぶら、さとう、 はくりきこ、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト、 キャベツ 、きゅうり	626 kcal 27.5 g 22.6 g 1.9 g
9火	セサミトースト		チキンポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 フランクフルト	むえんしよくパン、バター、 はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、 セロリー、 だいこん 、きゅうり、 とうもろこし	570 kcal 21.0 g 26.0 g 1.4 g
10水	ごはん		ピリからにくじゃが おひたし あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、 こなかてん	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、にんにく、 キャベツ 、 ごまつな 、ぶどうジュース、レモン	589 kcal 21.3 g 13.7 g 1.3 g
11木	うめじゃごはん		むらくもじる さわらのさいきょうやき ごまつなのあえもの	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とりにく、たまご、とうふ、 さわら、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぶん、あぶら	うめほし、にら、ねぎ、ほししいたけ、 ごまつな 、 だいこん 、にんじん、 えのきたけ	563 kcal 31.6 g 18.7 g 2.2 g
12金	マーボーどん		パンウースー こだますいか	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 レンズまめ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぶん、 はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、きゅうり、 にんじん、 キャベツ 、こだますいか	633 kcal 24.8 g 20.6 g 1.6 g
15月	チリビーンズドッグ		イタリアンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 とりにく、こなチーズ、たまご	むえんこっぺパン、あぶら、 はくりきこ、パンこ、ごま、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、 ほうれんそう 、 とうもろこし、ごぼう、きゅうり、 キャベツ	568 kcal 27.0 g 25.8 g 1.7 g
16火	ごはん		みそけんちんじる さばのにんにくやき きのことじゃこのあえもの	ぎゅうにゅう、みそ、さば、わかめ、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、 だいこん 、ねぎ、 にんにく、 ごまつな 、しめじ	579 kcal 27.8 g 19.4 g 2.0 g
17水	にくみそうどん		ごまあえ にんじんケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 なまクリーム、たまご	うどん、あぶら、でんぶん、さとう、 ごま、はくりきこ、バター	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、 ほうれんそう 、 キャベツ 、とうもろこし	672 kcal 26.3 g 27.1 g 2.4 g
18木	いわしのかばやきどん		かぶのみそじる ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、はくりきこ、 さとう、ごま	しょうが、ねぎ、かぶ、えのきたけ、 ごまつな 、 キャベツ 、にんじん、 とうもろこし	633 kcal 27.3 g 23.1 g 1.8 g
19金	シーフードピラフ		ハイザンヌスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、 ぶたにく、こうやどうふ、ツナ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、しめじ、パセリ、きゅうり、 キャベツ	547 kcal 27.2 g 18.8 g 2.3 g
20土	カレーライス		ビーンズサラダ みしょうかん	ミルクコーヒー、ぶたにく、 あおだいず、だいず	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、 キャベツ 、みしょうかん	610 kcal 19.0 g 16.7 g 1.8 g
23火	シシジューシー		もずくみそじる ゴーヤチャンプル おきなわパイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きざみこんぶ、もずく、みそ、とうふ、 かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 ごまつな 、えのきたけ、たまねぎ、 にがり、もやし、にら、パイナップル	559 kcal 25.9 g 19.3 g 2.2 g
24水	ぶたにくのたまごじどん		とうふとわかめのみそじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 れいとうみかん	625 kcal 29.5 g 19.8 g 1.9 g
25木	キムチチャーハン		はるさめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、ごま、はるさめ	にんじん、キムチつけ、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、 チンゲンツァイ 、とうもろこし	541 kcal 20.7 g 15.4 g 1.8 g
26金	ツナピザトースト		ABCスープ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチーズ ぶたにく	むえんしよくパン、あぶら、 じゃがいも、ABCパスタ、はちみつ	たまねぎ、 ピーマン 、エリンギ、 トマト、にんじん、パセリ、 キャベツ 、 きゅうり	598 kcal 26.7 g 28.2 g 1.9 g
29月	ごはん		レタスのスープ はっほうさい	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 うずらたまご、えび、いか	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、レタス、 たけのこ、はくさい、 チンゲンツァイ 、 ねぎ、ほししいたけ	536 kcal 23.3 g 14.9 g 2.0 g
30火	ごまごはん		みそじる やしししゃも いそあえ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ししゃも、 きざみのり	こめ、ごま、じゃがいも、あぶら	キャベツ 、 ごまつな 、えのきたけ、 しめじ、にんじん、とうもろこし	543 kcal 26.8 g 16.6 g 1.8 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【4日】6月の給食目標「よく噛んで食べよう」にちなんで「かみかみ献立」です。豆鮭やかみかみみそあえのするめ等、歯ごたえのある食材を使用しています。よく噛むことは、消化を良くし、食べすぎを防ぐなどの効果があります。ぜひよく噛んで食べましょう。
- 【5日】この日は市内産のにんにくを使用してガーリックライスとさけの香草チーズパン粉焼きを作ります。
- 【11日】この日は入梅です。暦の上で梅雨が始まるとされており、この時期に梅の実がなるため、「梅雨」と書きます。これにちなみ、梅干しを使って梅じゃこご飯を作ります。
- 【18日】毎月19日の食育の日に合わせて和食献立です。この時期から旬を迎える鰯を使ってかば焼き丼を作ります。また、この日は市内産のかぶ、小松菜、キャベツを使用する予定です。かぶは葉にも栄養素が多く含まれているため、葉ごと食べるとビタミンB1、B2、C等を摂ることができます。
- 【23日】6月23日は沖縄の戦没者の霊を慰め、平和を祈る日として「慰霊の日」に制定されています。沖縄県の郷土料理であるシシジューシーの「シシ」は豚肉、「ジューシー」は炊き込みご飯を意味します。「チャンプル」は炒め料理のことです。そして、もずくは沖縄県産のものを使用します。
- 【25日】この日は市内産のとうもろこしを使用し、2年生が皮むきを行います。そのあと給食室で蒸し、穫れたての美味しさを味わってみたいと思います。