

# 6月の予定献立表

令和4年度

パ 牛		給食目標・・・せっけんを使っていねいに手を洗い、 せいけつなハンカチでふこう			給食回数 22回		立川市立第二小学校	
日 曜	牛 乳	こんだてめい			ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)				
1	水	ごはん さわらのねぎみそやき じゃがいもとピーマンのいためもの さわにわん	こめ ★ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	★いんようぎゅうにゅう さわら ★みそ ★ウインナー ★ぶたにく ★あぶらあげ	ねぎ こんにやく ピーマン だいこん にんじん ごぼう しいたけ			
2	木	きなこ トースト マカロニのクリームに こんさいサラダ ごまドレッシング	★パン(★にゅう) ★バター さとう ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★ごまドレッシング(★ごま)	★いんようぎゅうにゅう ★きなこ ★えび ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう だいこん れんこん アスパラガス とうもろこし			※オハラ給食「タイ」 「ガバオ」はパプリカのこと。ガバオはパ プリカ炒めごはんです。オイスターソースを使っ て炒めた具材をごはんといっしょにお皿に 盛りつけて食べます。めだまきやせて 食べる人が多いです。
3	金	※ガバオライス ワンタンスープ	こめ あぶら さとう ★ワンタンのかわ	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★ぶたにく	たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん はくさい しいたけ にはら ねぎ			
6	月	さんさいおこわ きびなごからあげ にくじゃが メロン	こめ もちごめ あぶら さとう ★こむぎこ でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★あぶらあげ きびなご ★ぶたにく ★さばふし	たけのこ にんじん さんさい たまねぎ こんにやく さやえんどう しいたけ メロン			6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」 
7	火	しらすごはん つくねやき かぼちゃのみそしる かわちばんかん	こめ さとう あぶら ★パンこ ★ごま でんぶん	★いんようぎゅうにゅう しらす ★とりにく ひじき ★なまあげ ★みそ	しょうが にんじん ごぼう れんこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ かわちばんかん			
8	水	パイン ロール まめグラタン れんこんチップいりポイルやさい コンドレッシング	★パン(★にゅう) ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ じゃがいも コンドレッシング	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★ベーコン ★だいず いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー れんこん			歯にいたたべものとかむことを意識 した献立にします。 ①噛み応えのある食材 ②切り方によって噛み応えアップ 良質なたんぱく質とカルシウムをすっ かりとり、歯と口の健康を守りましょう。
9	木	かみかみわかめごはん あじフライ ソース とりにくとやさしいのもの	こめ ★ごま ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも さとう	★いんようぎゅうにゅう わかめ あじ ★とりにく ★こおりとうふ ちくわ	にんじん こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう			
10	金	ジョ ア ごまくらどん きんぴらごぼう じゃがバター	★うどん さとう あぶら ★ごま ★ごまあぶら じゃがいも ★バター	★ブルーベリージョア ★ぶたにく かまぼこ さつまあげ ★あぶらあげ ★さばふし	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん			
13	月	ごまごはん ジャンボしゅうまい なまあげのちゅうかに かわちばんかん	こめ ★ごま ★しゅうまいのかわ でんぶん さとう ★ごまあぶら あぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまあげ	たまねぎ しょうが にんじん こまつな たけのこ はくさい しいたけ ねぎ かわちばんかん			
14	火	※ばらしてどん まめとんじる	こめ さつまいも あぶら さとう ★こむぎこ でんぶん じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いしか ★だいず ★とうふ ★みそ	たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく			※いしかやたまねぎなどの種類の材料をそれ ぞれ揚げたてあわせませす。
15	水	カレーピラフ ※しらすみそかなのムニエル ポテトやさしいのスープ	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★いしか ★ウインナー モーカサメ ★ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ セロリー パセリ			※魚屋さんおすすめの『モーカサメ』をムニ エルにします。
16	木	シュガ ート トースト ぶたにくのトマトに やさいサラダ たまねぎドレッシング	★パン(★にゅう) さとう ★バター じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん パセリ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー			※鶏肉とごぼうに粉をつけ、から揚げにして 甘辛のタレと合わせます。ごはんがすすむ 人気のおかずです。 ガッツリ食べる お父さんへ感謝 をこめて父の日 にもおすすめて。
17	金	ごはん ※チキンチンごぼう かきたまじる メロン	こめ でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご かまぼこ ★とうふ	ごぼう こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ メロン			父の日 
20	月	えだまめとコーンのごはん いのかのやさしいころもあげ けんちんじる パインゼリー	こめ もちごめ ★こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも ★ごまあぶら パインゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★いしか ★とうふ ★あぶらあげ	えだまめ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん し おだいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな			※関西地方の一部では、夏至の頃にたこを 食べる風習が残っています。これは吸いつい たら離れないこのように、田んぼに植えた 苗が根付くようにと願ったためだそうです。 また夏至の時期はたこが旬なこともありさま ざまな形で作られたり食べられるようす。 給食ではこめしを作ります。
21	火	※たこめし 裏面にレシピがあります さばのおやき じゃがたまみそしる さくらんぼ(2こ)	こめ もちごめ あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう たこ ★さば ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ こまつな たまねぎ さくらんぼ			和 
22	水	セサミ パン コロケ ソース やさしいソテー たまごトマトのスープ	★パン(★にゅう)★ごま じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー ★ベーコン ★とりにく ★たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン とうもろこし セロリー トマト パセリ			6月はトマトに注目! 「医者がいらず」と言われるトマトにはこの 時期に必要な栄養がいっぱい!トマト の赤い色素になっているリコピンは、 抗酸化作用が高く、油と一緒に食べると、 体への吸収率が上がります。8月後 半から、立川産のおいしい旬(しゆん) のトマトを使ったメニューを たくさん入れています。
23	木	かいせんちゃんぽん なまあげのそばろにも もものケーキ	★スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ★ホットケーキミックス ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく たこ ★いしか なたと ★とうにゅう ★なまあげ ★とりにく ★ぎゅうにゅう	キャベツ ★もやし にんじん たまねぎ にはら とうもろこし グリーンピース しょうが ★もも			※「学校図書館とのコラボメニュー」 「ありとすいか」です。小さなありが大きな すいかに出会いました。「はたらきもの あり」もウオーターシャフトで遊びます。 暑い夏が楽しみにする給食です。
24	金	コーンピラフ とりにくのマリネ ミネストローネ	こめ ★バター あぶら こめこ ★こむぎこ でんぶん さとう ★パスタ	★いんようぎゅうにゅう ツナフレック いんげんまめ ★とりにく ★ベーコン ★ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ れんこん セロリー にんにく トマト			※「学校図書館とのコラボメニュー」 「ありとすいか」です。小さなありが大きな すいかに出会いました。「はたらきもの あり」もウオーターシャフトで遊びます。 暑い夏が楽しみにする給食です。
27	月	トマトハヤシライス わかめサラダ わふうドレッシング	こめ ★むぎ あぶら ★こむぎこ ★バター さとう わふうドレッシング	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★チーズ わかめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ブロッコリー			
28	火	ジャージャーめん いためナムル ※すいか	★ちゅうかめん あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし すいか			
29	水	スタミナどんぶり さつまじる	こめ げんまい あぶら さとう さつまいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ ★とりにく ★みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにやく ねぎ			
30	木	ごはん いのかのチリソース ハムときゅうりのソテー ちゅうかスープ	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★いしか ★ハム ★とうふ ★とりにく	にんにく しょうが ねぎ きゅうり チンゲンサイ にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ			今月の立川産 ・アスパラガス ・たまねぎ ・ブロッコリー ・キャベツ ・きゅうり ・トマト ・しいたけ

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。  
\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*かんきつ類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブル  
オレンジ・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。  
※□は学校図書館と給食コラボメニュー、はオハラ給食メニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	636kcal	摂取エネルギー全体の 14%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

<保護者の皆様へ>  
立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナツ・くるみ・アーモンド・カシューナツ」は使用しておりません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナツ類を使用した製品を製造していることがあります。

