

6月学校給食予定献立表(小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和4年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	kcal	たんぱく質g
1	水	ジャージャーどん(ごはん)		かいせんチャブチエ すいか	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびいか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン にら すいか	671	27.5
2	木	うどん※		カレーうどんのしる とりてん にびたし	うどん でんぶん こむぎこ しょうしんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かつお	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ はくさい ちやし えのきたけ	632	26.0
3	金	ごはん		やさいのごまじる ほっけのぶんかぼし たまねぎのたまごとし	こめ ごま あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ほっけ とりにく たまご	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース	591	29.1
6	月	ガーリックトースト		クリームシチュー カラフルソテー	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ にんじん スズキニ しめじ エリンギ あかピーマン コーン キャベツ	651	24.2
7	火	ごはん		かみかみとんじる チキンチキンごぼう こんぶのいために	こめ あぶら こんにやく さといも でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんぶ さつまあげ	にんじん れんこん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	632	29.0
8	水	ごはん		かみなりじる いわしのかばやき やさいのうめあえ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし	にんじん ながねぎ しょうが キャベツ ちやし きゅうり うめ	606	23.5
9	木	ごはん		わかめスープ はるまき やさしいため	こめ ごまあぶら こむぎこ はるさめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ にら にんじん しいたけ しょうが にんにく	577	19.7
10	金	ごはん		とりごぼうじる ますのさいきょうやき きりぼしだいこんのピリからに	こめ ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ます みそ ぶたにく	にんじん ごぼう ちやし ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	604	33.5
13	月	わかめごはん		なめこのみそしる さわらのてりやき ちくぜんに	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく さといも	わかめ ぎゅうにゅう みそ さわら とりにく	だいこん なめこ ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう しいたけ にんじん れんこん いんげん	584	28.1
14	火	フレッシュロール		キャベツとたまごのスープ たらのマリネ なすのナポリタンソテー	パン でんぶん あぶら オリーブオイル さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご たら ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ あかピーマン きピーマン ピーマン レモン なす トマト	626	28.1
15	水	すきやきどん(ごはん)		おひたし すいか たくじょうしょうゆ	こめ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ ちやし キャベツ ほうれんそう すいか	633	27.2
16	木	ライむぎパン		キョートスーパ(みつじとやさいのスープ) えびのハーブやき ブロックフィスケル(たらとじゃがいものグラタン)	パン ライむぎこ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー えび たら なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ コーン にんにく パセリ	585	35.7
17	金	おたのしみきゅうしょく		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく だいず あおのり	オレンジ しょうが にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン なす えだまめ コーン キャベツ きゅうり なし	734	20.6	
20	月	ごはん		はるさめスープ やきぎょうざ(1~4年2こ、5・6年3こ) なまあげのオイスターいため	こめ ごまあぶら はるさめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん はくさい ちやし しいたけ ながねぎ キャベツ にら にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ	603	23.1
21	火	まるパン		レタスのスープ メンチカツ ラトイユ たくじょうソース	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー	にんじん マッシュルーム コーン レタス たまねぎ にんにく スズキニ ピーマン トマト	619	27.9
22	水	ハヤシライス(むぎごはん)		グリーンサラダ レモンゼリー イタリアンドレッシング	むぎ こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	665	22.3
23	木	タコライス(ごはん)		もずくスープ にんじんしりしり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく もずく ぶたにく だいず まぐろ たまご	ながねぎ えのきたけ コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん	626	30.9
24	金	ごはん		わふうじる あじのなんばんづけ じゃがいものどぼろに	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あじ ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ しょうが たまねぎ グリーンピース	636	24.0
27	月	ごはん		しょうがじる とりにくのからあげねぎソース たけのこのおかかいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ かつお	だいこん にんじん しめじ あさつき しょうが ながねぎ たけのこ いんげん	645	26.8
28	火	ごはん		なつやさいのみそしる ホキのゆかりあげ そくせきづけ	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ホキ こんぶ	とうがん かぼちゃ なす しそ にんじん キャベツ きゅうり	598	26.1
29	水	アップルシナモントースト		かぼちゃのポターージュ ごろごろマヨチキン	パン バター さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく	りんご たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく しめじ	715	26.5
30	木	ごはん		とうがんのすいもの さばのしおやき ひじきのにもの	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば ひじき さつまあげ あおだいず	たまねぎ しめじ とうがん こまつな ながねぎ れんこん にんじん	590	24.2

※栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※本学は市内産の食材を使う予定です。本学の料理に使われます。

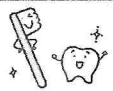
※そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。

※2日に使用する袋麺(うどん)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

南野調理所  
☎371-2416

平均栄養量 628 26.5

基準栄養量 650 21.1~32.5



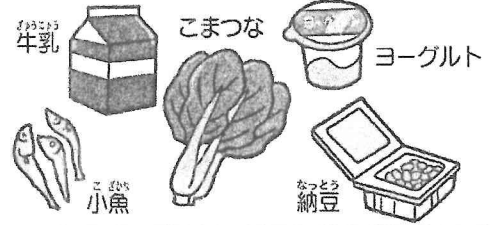
## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」



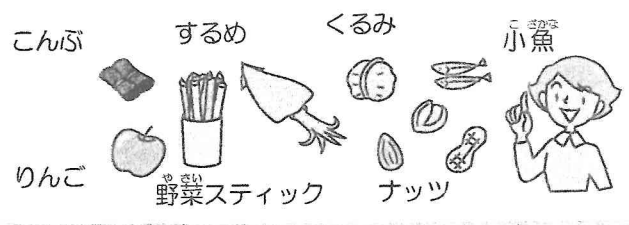
みなさん、普段からよくかんで食事をしていますか？よくかんで食べることは、肥満を予防したり、脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化をよくしたりと、たくさんのよいことがあります。普段からよくかんで食事をするようにしましょう。歯と口の健康を保つために、みなさん普段から心がけていることはありますか？

カルシウムを多く含む食品は、歯を強くしてくれます。また、むし歯を予防するために毎日歯を磨きましょう。そして、よくかむには「かむ力」が必要です。歯ごたえのある物を食べることは、よくかまないといけないため、「かむ力」をつけるのにもってこいです。歯と口の健康を保つために、できることを実践してみましょう。

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



### かみごたえのある食べ物



## 献立紹介

### アイランドの献立 Aコース16日/Bコース17日

多摩市がホストタウンであるアイランド共和国の伝統料理を出します。アイランドの献立についてお手紙を出しますので、ぜひ読んでみてください！

### 入梅の日の献立 Aコース8日/Bコース10日

入梅は梅雨の始まりの日のごとし、今年は6月11日です。入梅の日の献立では「かみなり汁」という料理を出します。「かみなり汁」という名前は、鍋で豆腐とこんにゃくを炒める時に、雷の「バリバリ」という音に似た音が出るからです。他にも、梅を使った和え物などができます。季節を感じながら食べてください！

### かみかみ献立 Aコース7日/Bコース6日

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、かみごたえのある、ごぼうや、れんこんを使った料理が出ます。よくかんで食べましょう！

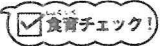
### 沖縄の献立 Aコース23日/Bコース24日

6月23日は、「沖縄慰霊の日」です。これにちなみ、沖縄県の郷土料理の「タコライス」や「人参しりしり」、沖縄の特産物「もずく」を使ったスープを献立に入れました。暑い夏に沖縄の味を味わって食べてください。他にも沖縄には、いろいろな郷土料理があります。気になった人は調べてみてください。

## 6月は「食育月間」

6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？ お家でどれくらい実践できているか、チェックしてみましょう！

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか？



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食事を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

### 給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は、6月30日(木)に引き落とします。

【問い合わせ】学校支援課 保険・給食係 Tel.333-6879