

6月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和3年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		主食	牛乳	黄	赤	緑				
1	火	ごはん	○	ちゅうかスープ やきぎょうざ (1~4ねん2こ、5・6ねん3こ) なまあげのオイスターいため	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	578	21.3	
2	水	だいすいり ドライカレーライス (ターメリックライス)	○	グリーンサラダ メロン たまねぎドレッシング	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	693	24.2	
3	木	ガーリック トースト	○	ポークビーンズ キャベツソテー	パン、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、ひよこまめ、 ベーコン	にんにく、しょうが、しょうが、 セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、コーン、あかピーマン	639	25.6	
4	金	ひじきごはん	○	こまつなのみそしる ニギスのからあげ(ひとり2ほん) ごぼうサラダ ごまドレッシング	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	626	22.3	
7	月	コッパパン	○	かぼちゃのポタージュ ロングウインナーのゲチャップソース カラフルポテト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、 トマト、にんじん、コーン、 えだまめ	698	24.7	
8	火	ちゅうかどん (ごはん)	○	はるさめサラダ すいか	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	651	26.9	
9	水	ごはん	○	とんじる とうふハンバーグわふうソース やさしいごますあえ	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	581	23.1	
10	木	チリミート (むぎごはん)	○	とうがんスープ レモンゼリー	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	628	23.7	
11	金	ごはん	○	あおさのみそしる イワシのかばやき やさしいのうめあえ	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	630	23.4	
14	月	はいが しょくパン	ジュミ ックス	アイスランドミックミートスープ サーモンのバジリコあげ カラフルサラダ スキル(ペリーミックス) フレンチドレッシング	パン、あぶら、じゃがいも、 ごむぎこ	ぶたにく、サーモン、スキル	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、キャベツ、 パセリ、あかピーマン、ぶどう きゅうり、コーン、ほうれんそう	646	36.4	
15	火	ごはん	○	なすのみそしる サバのしおやき たまねぎのたまごとし	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	695	32.9	
16	水	ごはん	○	ジュリエヌスープ とりにくのパーペキューソース いんげんとコーンのソテー	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	617	24.6	
17	木	ごはん	○	もずくのみそしる アジフライ にびだし たくじょうソース	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	615	23.2	
18	金	とりそぼろどん (むぎごはん)	○	やさしいごまじる そくせきづけ	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	654	28.8	
21	月	ごはん	○	かふうコーンスープ はるまき やさしいため	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	670	21.2	
22	火	ごはん	○	とうがのみそしる サワウのてりやき こもくきんぴら	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	633	28.7	
23	水	ポーク カレーライス (むぎごはん)	○	かいそうサラダ メロン あおじそドレッシング	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	682	20.7	
24	木	ごはん	○	ゆばのすいもの とりにくのさいきょうやき だいにんとさつまあげのたいたん	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	633	25.2	
25	金	ちゅうかめん※	○	みそラーメンのスープ いちもち くきわかめサラダ ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、なると、くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 コーン、なごねぎ、もやし、 にら、きゅうり、だいこん	702	23.0	
28	月	コーン しょくパン	○	ぐたくさんやさいスープ スペインふうオムレツ とりにくのトマトに	パン、じゃがいも、 オリーブオイル、さとう、 てんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 たまご、とりにく、	コーン、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、かぼちゃ、 キャベツ、ほうれんそう、 にんにく、トマト	656	27.9	
29	火	ぶたキムチどん (むぎごはん)	○	わかめスープ りんごゼリー	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	618	26.7	
30	水	ごはん	○	キャベツのみそしる イカのたつたあげ しおかじにゃが	ちからやたいおんとなる	ちやくをつくる	からだのちようしをよくする	672	27.9	
22回	※ 栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(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。 ※ 本字は市内産の食材を使用する予定です。本字の料理に使われます。 ※ そば、ピーナッツ、キウイ、ひは給食に使用しません。 ※ 25日に使用する袋麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場で作っています。							平均栄養量	646	25.6
南野調理所 ☎371-2417							基準栄養量	650	21.5 ~ 32.5	





6月給食だよ!

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べることは虫歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体に良いことがたくさんあります。また、かむための歯を丈夫にするためには、歯の主な材料となる「カルシウム」をとることが大切です。カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、大豆・大豆製品などに多く含まれています。健康のために、よくかんで食べることやカルシウムをしっかりをとることを意識しましょう!



オリパラ応援給食 ～アイスランド～

7月の東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催まで2か月をきりました。そこで、オリパラ応援給食として多摩市がホストタウンとなったアイスランド共和国にちなんだ料理を提供します。



ホストタウンとは?

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、参加国・地域とのスポーツ・文化・経済などの相互交流を図る自治体を「ホストタウン」として全国各地に広げていく国の取組です。

日本国内に複数のホストタウン（自治体）を有する国・地域もありますが、アイスランド共和国のホストタウンは全国で多摩市のみです!

アイスランドの食文化



羊を中心とした牧畜が盛んで、ラム肉が有名です。また、日本と同じ島国のため魚介類が豊富であり、サーモンやタラ、ロブスター、サメなどがよく食べられます。アイスランドでは、これらの新鮮な食材をシンプルな味付けや調理法で食べる人が多いそうです。ほかには、ヨーグルトに似た高たんぱく乳製品「スキル」があります。スキルは、アイスランドでなんと1000年以上も前から食べられているそうです。

献立紹介▶Aコース14日/Bコース16日

- 胚芽食パン
- アイスランドミックミートスープ
- サーモンのバジリコ揚げ
- カラフルサラダ
- スキル（ベリーミックス）
- ミックスジュース
- フレンチドレッシング



アイスランドミックミートスープは、肉やいろいろな野菜を入れ、塩とこしょうで味付けしたシンプルなスープです。アイスランドでは羊肉を使うようですが、給食では豚肉を使用します。デザートはアイスランド伝統食のスキルです。スキルは昨年日本に上陸し、日本でも食べられるようになりました! なめらかでクリーミーな舌触りが特徴です。アイスランドに行った気分を味わって食べてください!

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。6月分の給食費を6月30日（水）に引き落とします。不足のないようご入金をお願いします。

【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL042-338-6879（直通）

