

家庭数 6月予定こんだてひょう 調布市立調布小学校

日	牛乳	こんだて	鶏の仲間 血や肉になる	魚の仲間 魚や力の元になる	雑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1木	○	ししじゅうしい 豆腐チャンプルー もずくスープ <small>沖縄県料理</small>	豚肉 こんぶ ぎゅうにゅう 押し豆腐 おかか もずく	こめ でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にら がらうり はくさい えのきたけ もやし ねぎ しょうが	今日は沖縄県の郷土料理です。ししじゅうしいは豚肉の混ぜごはんです。チャンプルーは沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味です。豆腐や豚肉、野菜とたくさんの具材を混ぜて炒め物です。	507 kcal 21.7g
2金	○	ごはん ひじきふりかけ とり肉と大根のあっさり煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 芽ひじき かつお ちりめんじゃこ 油あげ 赤みそ 白みそ	こめ 油 しらたき さとう	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ きぬさや キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	ひじきふりかけは給食室の手作りです。ひじきは海藻の仲間です。ひじきには骨や歯を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	514 kcal 20.4g
5月	○	ゆかりごはん 大学芋 つみれ汁 <small>歯と口の健康週間</small>	ぎゅうにゅう かえりにぼし いわしすり身 赤みそ 油あげ	こめ さつまいも 油 さとう 白みそ 水あめ でんぷん こんにゃく	しそ しょうが ねぎ だいこん	昨日4日から「歯と口の健康週間」です。今月は皆さんの歯が丈夫になるように、噛み応えのある献立を多くいたしました。家庭でも、噛み応えのある食べ物を食べましょう。	622 kcal 20.6g
6火	○	家常豆腐丼 豚肉と白菜のスープ	豚肉 なまあげ 赤みそ ぎゅうにゅう さとう でんぷん	こめ 油 ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ しだいね ねぎ キャベツ ビーマン はくさい だいこん	家常豆腐は中国の家庭料理でふだんからよく食べられているそうです。揚げ豆腐を使った野菜煮のことで、給食では生揚げを使います。	546 kcal 22.9g
7水	○	パンネのチキンクリームソース じゃがまるくん もくもくピーンズサラダ	ベーコン 調整豆乳 豆乳ホイップ とり肉 ぎゅうにゅう ひよこまめ あかいんげんまめ	パンネ オリーブ油 こむぎこ 油 さとう じゃがいも ホットケーキ ミックス粉	にんじん たまねぎ ほうろんそう マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン レモン	じゃがまるくんはじゃが芋を蒸して、ホットケーキミックスの衣をつけて揚げます。外側はカリッと、中はふわふわとした生地を食べていただくとほくほくのじゃが芋がでてきます。	663 kcal 21.8g
8木	○	チキンカレーライス しゃきしゃきあえ	とり肉 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん もやし きゅうり こまつな	しゃきしゃきあえは切干大根を使っています。切干大根は大根を薄切りにして乾燥させたもので、噛み応えのある食材です。よく噛んで食べましょう。	615 kcal 19.7g
9金	○	枝豆と塩昆布のごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 冷凍みかん	塩昆布 ぎゅうにゅう 押し豆腐	こめ でんぷん 油 さとう	えだまめ にんじん ぶなしめじ あさつき みかん	塩昆布には、カルシウム、マグネシウム、ヨードなどのミネラルが豊富です。ミネラルは歯や骨を丈夫にする、体の機能を正常にしてくれる働きがあります。	532 kcal 18.4g
13火	○	ジャージャー麺 ツナコーンサラダ <small>入梅</small>	豚肉 だいず 赤みそ ぎゅうにゅう ツナ	中華めん 油 さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だしの しだいね もやし きゅうり キャベツ ビーマン コーン	梅の上では6月11日が「入梅」です。入梅とは梅の実の熟すころです。6月から7月の梅雨の時期に水揚げされる鮭は「入梅いわし」といって一年で一番おいしいそうです。	560 kcal 25.8g
14水	○	ごはん 鯖のゆうあん焼き わかめのさっと煮 なすと油あげのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら 生わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ さとう 練豆醤油	ゆず キャベツ にんじん なす たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	ゆうあん焼きは和食の焼き物の一つで、江戸時代に生まれた料理です。酒、みりん、しょうゆとゆずで漬け汁を作り、魚を漬けこんで焼いた料理です。	534 kcal 25.7g
15木	○	キャロットピラフ フィッシュフライ 枝豆ポテト	ベーコン ぎゅうにゅう たら	こめ わさび 油 こむぎこ パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	枝豆は大豆が熟す前の緑のうちに収穫するものです。なので緑黄色野菜に分類されます。種類は日本国内で400種類もあるそうです。「ただちや豆」「蓄り豆」などが有名です。	522 kcal 21.4g
16金	○	ごはん(α化米)カレー粉入り 夏野菜のスープカレー コーンフレックサラダ	ぎゅうにゅう とり肉	こめ 油 じゃがいも コーンフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キーマン なす ヤングコーン さやいんげん キャベツ きゅうり	今日のお米は防災用備蓄品をローリングストックをするものです。ローリングストックとは、普段から少し多く買い置きをして、賞味期限を覚えて古いものから使い、使った分だけ買い足すことです。	506 kcal 15.4g
19月	○	チャーハン ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 やきちくわ ぎゅうにゅう だいず	こめ 油 でんぷん ワンタンの皮 ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ しいたけ だしのしょうが もやし こまつな みかん	ワンタンは中華料理です。ぎょうざと同じように小麦粉で作られた皮に肉、野菜を包んだものです。中国の北のほうでは「ホウトウ」と発音するそうです。	507 kcal 18.5g
20火	○	ばら天丼 梅ドレサラダ かぼちゃのみそ汁	やきちくわ だいず ぎゅうにゅう おかか 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ こむぎこ でんぷん 油 さとう	たまねぎ にんじん 切りみつば きゅうり だいこん 梅肉 かぼちゃ ぶなしめじ	ばら天丼は一口サイズの小さい天ぷらで作る天丼です。小さな天ぷらで天丼にするので食べやすさが魅力です。具とごはんのバランスよく食べてください。	607 kcal 20.1g
21水	○	ごはん はたはたの唐揚げ 野菜の甘酢あえ 豚汁	ぎゅうにゅう はたはた 油あげ 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら 油 じゃがいも こんにゃく	もやし きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ハタハタは、雷が鳴る季節に獲れることから、別名カミナリウオと呼ばれます。他の魚に比べて、うろこや小さな骨が少なく食べやすいので、頭から尻尾まで丸ごと食べましょう。	535 kcal 20.8g
22木	○	チリコンカンドック 夏野菜の豆乳シチュー ぶどうゼリー	豚肉 だいず ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳ホイップ アガー	コップパン 油 さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ キャベツ あかヒーマン スッキーニ かぼちゃ ぶどうジュース	シチューに入っているスキニーニは、夏が旬の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。西洋の野菜で、イタリア料理・フランス料理によく使われます。	508 kcal 19.0g
23金	○	豚肉の生姜焼き丼 わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう 豚肉 生わかめ とうふ	こめ 油 はちみつ でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが もやし ねぎ	生姜焼きは、豚肉を生薑、にんにくの汁、しょうゆ、みりんなどに漬けこんで味付けをします。給食ではよりおいしくなるようにかくし味に、はちみつを入れています。	528 kcal 20.5g
26月	○	ごはん コーン煮し きゅうりの浅漬け さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう 豚肉 とりひき肉 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん コーン きゅうり だいこん ねぎ	きゅうりはしゃきしゃきとみずみずしい食感が特徴の野菜です。成分は95パーセント以上が水分です。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。	542 kcal 20.4g
27火	○	ごはん チキンガンボ 野菜ソテー 小玉ずいか <small>アメリカ料理</small>	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン	こめ 油	にんにく たまねぎ セロリー ビーマン オクラ トマト こまつな キャベツ にんじん コーン 小玉ずいか	チキンガンボはアメリカ南部の家庭料理です。トマト味のスープに鶏肉とオクラでとろみをつけたスパイス香る料理です。オクラは切るとネバネバするのが特徴です。	525 kcal 19.1g
28水	○	なすとベーコンの トマトスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも さとう マヨネーズ(卵なし)	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン なす トマト きゅうり コーン	なすは、夏と秋が旬の野菜です。鮮やかな紫色をした皮には、がん予防に効果があるといわれるナスニンという栄養があります。	513 kcal 17.7g
29木	○	ごはん カリカリ大豆 鯖の塩焼き 冬瓜汁	ぎゅうにゅう たいりす さば とり肉	こめ でんぷん 油 さとう しらたき	とうがん えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ	カリカリ大豆は大豆を油で揚げてカリカリにします。噛み応えのある献立です。今月は歯を健康に保つためによくかんで食べる料理をたくさん入れました。	622 kcal 24.0g
30金	○	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 海草サラダ 水無月 <small>夏越の祓</small>	ぎゅうにゅう とり肉 生わかめ ちりめんじゃこ	こめ でんぷん 油 さとう こむぎこ 白玉粉 甘納豆(あずき)	しょうが にんにく たまねぎ あかヒーマン キーマン きゅうり キャベツ	1年の半分が終わる6月30日、残り半分の無病息災を祈願する行事が「夏越の祓」です。関西地方、特に京都では「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。	661 kcal 22.7g

※献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。
※今月のぶなしめじ・えのきたけ・スキニーニは、調布市師味都市長野県木島平産の食材を使用する予定です。