



上ノ原小学校
6月給食だより



目標	よくかんで食べよう	よくかんで食べよう。よくかむことの大切さをしよう。				
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1木	奄美の鶏飯 きびなごの甘辛あげ わかめのツナあえ	○	鹿児島県 献立	ぎゅうにゅう,かまぼこ, ささみのり,きびなご, わかめ,ツナ	おこめ,さとう,かたくりこ, あぶら,さとう,ごまあぶら	たくあん,しいたけ,しょうが, あさつき,キャベツ,きゅうり, レモン
2金	五目チャーハン 棒ぎょうざ 大根ナムル 春雨スープ	○	たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,とり,にく, ぶた,にく,ハム	おこめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,ぎょうざのかわ, はるさめ	にんにく,ねぎ,ちんげんさい, コーン,なら,しょうがはくさい, だいこん,にんじん,きゅうり,もやし, きくらげ,たまねぎ,こまつな,えのき
5月	骨太ごはん カレイの梅みそ焼き こんにゃくサラダ 吉野汁	○	6/4~10 歯と口の健康週間 かみかみ献立	ぎゅうにゅう,じゃこ,かれい, おかか,みそ,わかめ, とり,にく,あぶらあげ	おこめ,あぶら,さとう, こんにゃく,ごまあぶら, かたくりこ	きりぼしだいこん,ごぼう, にんじん,うめ,キャベツ,もやし, きゅうり,だいこん,たけのこ, しいたけ,こまつな,ねぎ
6火	ピザトースト ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう,ベーコン, チーズ,ひよこまめ, だいす,あかいんげんまめ	パン,あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも	ピーマン,たまねぎ,えだまめ, コーン,マッシュルーム, キャベツ,パプリカ,レタス, にんじん,パセリ
7水	ごはん チキン南蛮 和風ドレッシングサラダ あおさのみそしる	○	たまねぎ	ぎゅうにゅう,とり,にく, とうにゅう,あおさ, とうふ,みそ	おこめ,かたくりこ,あぶら, さとう,エッグフリーゼイ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,ねぎ, たまねぎ,レモン,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン, えのき
8木	ガバオライス ヤムウンセン あじさいゼリー	○	世界の料理 タイ	ぎゅうにゅう,とり,にく, だいす,みそ,ぶた,にく, かんでん	おこめ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ,ラーゆ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,えのき,ピーマン, パプリカ,パプリカ,キャベツ, きゅうり,パプリカ,レモン,ぶどう
9金	わかめごはん 焼きししゃも おかひじきのさっぱりあえ とん汁	○	おかひじき	ぎゅうにゅう,わかめ, ししゃも,ささみのり, ぶた,にく,なまあげ,みそ	おこめ,ごまあぶら,さとう, あぶら,こんにゃく	おかひじき,キャベツ, きゅうり,うめ,だいこん, にんじん,しいたけ,ごぼう, こまつな,ねぎ
12月	チンジャオロース丼 チンゲン菜の中華風スープ じゃが丸くん	○	たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, とり,にく,わかめ,とうにゅう	おこめ,あぶら,かたくりこ, ごまあぶら,じゃがいも, ごむぎこ	たまねぎ,たけのこ,にんじん, もやし,ピーマン,パプリカ, にんにく,しょうが, ちんげんさい,ねぎ
13火	ゆかりごはん 筑前煮 きゃべつのおひたし すいか	○	キャベツ すいか	ぎゅうにゅう,とり,にく, さつまあげ	おこめ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,れんこん, たけのこ,しいたけ,いんげん, しょうが,キャベツ,もやし, きゅうり,ほうれんそう,すいか
14水	ナン レンズ豆のカレー ツナコーンサラダ オレンジ	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, だいす,レンズまめ,ツナ	ナン,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリー,キャベツ, グリーンピース,きゅうり,コーン, えだまめ,パルンシアオレンジ
15木	ごはん さばの文化干し きゅうりとわかめの酢のもの じゃがいもだんご汁	○	じゃがいも	ぎゅうにゅう,さば,わかめ, とり,にく	おこめ,さとう,ごまあぶら, じゃがいも,かたくりこ	もやし,きゅうり,にんじん, しいたけ,みだけ,なめこ, ほうれんそう,ねぎ
16金	なすとトマトのスパゲッティ アスパラとコーンのサラダ 野菜スープ	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう,ベーコン, ハム,とり,にく,だいす, あかいんげんまめ	スパゲティ,オリーブオイル, さとう,あぶら	なす,たまねぎ,にんにく, トマト,アスパラガス,きゅうり, キャベツ,とうもろこし, にんじん,セロリー
19月	スラッピー・ジョー (アメリカ) ポトフ アセロラゼリー	○	5年 たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, だいす,とり,にく, ベーコン,かんでん	パン,あぶら,ごむぎこ, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン,キャベツ, アセロラ
20火	木島平村のごはん えびだんごのしんぴき粉あげ 野菜ののりあえ 木島平村のきのこのみそ汁	○	8ヶ月 給食試食会	ぎゅうにゅう,とり,にく, エビ,だいす,とうふ,のり, あぶらあげ,わかめ, きじまだらみそ	おこめ,かたくりこ, ごまあぶら,しんぴきこ, あぶら	しいたけ,たまねぎ,しょうが, キャベツ,もやし,にんじん, ほうれんそう,なめこ,えのき, しめじ,ねぎ
21水	冷やしつけうどん あげじゃがとじゃこのサラダ カットパン	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, あぶらあげ,じゃこ,みそ	うどん,あぶら,さとう, じゃがいも	しいたけ,しめじ,ごぼう,なす, にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし, きゅうり,たまねぎ,パン
22木	深川めし 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 甘夏	○	東京都 献立	ぎゅうにゅう,あさり, のり,おかか,とり,にく, あぶらあげ	おこめ,さとう,かたくりこ	しょうが,こまつな,にんじん, もやし,ねぎ,しょうが, だいこん,はくさい,えのき, あしたば,あまなつ
23金	豚肉と玉ねぎのピラフ 真だくさんオムレツ 冬瓜のスープ	○	アスパラガス とうがん	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, ベーコン,いんげんまめ, チーズ,たまご,とうにゅう, とり,にく	おこめ,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん, しめじ,とうもろこし,パセリ, かぼちゃ,アスパラガス,えのき, とうがん,だいこん,こまつな
26月	ごはん さわらの塩こうじ焼き 彩りきんぴら 真だくさんみそ汁	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう,さわら, とうふ,あぶらあげ,みそ	おこめ,ごまあぶら, こんにゃく,さとう, さつまいも	ごぼう,にんじん,パプリカ, たまねぎ,しめじ,ねぎ, ほうれんそう
27火	トマト担々めん ハニーサラダ ゆでとうもろこし	○	とうもろこし	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, こうやとうふ,みそ	ちゅうかめん,あぶら, ラード,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,しいたけ, トマト,もやし,なら,ねぎ, キャベツ,にんじん,きゅうり, とうもろこし
28水	ねぎ塩ぶた丼 たまごスープ れいとうみかん	○	ねぎ	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, とり,にく,わかめ,たまご	おこめ,しらたき,あぶら, さとう,かたくりこ	たまねぎ,あさつき,にんにく, しょうが,たけのこ,にんじん, きくらげ,えのき,コーン, ねぎ,みかん
29木	クッパ ヤンニョムチキン 韓国風サラダ	○	世界の料理 韓国	ぎゅうにゅう,ぶた,にく, とり,にく,のり	おこめ,ごまあぶら, かたくりこ,あぶら,さとう	にんにく,だいこん,にんじん たけのこ,しいたけ,ねぎ, なら,しょうが,もやし, ほうれんそう,きゅうり
30金	ソフトフランスパン さけの香草パン粉焼き 野菜ソテー ズッキーニのスープ	○	たまねぎ ズッキーニ	ぎゅうにゅう,さけ, チーズ,ベーコン,とり,にく	パン,パンコ,オリーブオイル, じゃがいも	ローズマリー,にんにく, たまねぎ,キャベツ,パプリカ, しめじ,にんじん,ズッキーニ, えのき

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・しめじ・えのき・なめこ・アスパラガス・ズッキーニ」です。

※今月の地場食材は、調布農家の伊藤さんから「たまねぎ」を届けてもらう予定です。