









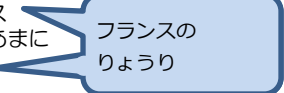


よていこんだてひょう

令和6年6月分

昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
3月	にくうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがきあげ ごますあえ かわちばんかん 	ごますだれ	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう・や きちくわ	うどん・さとう・こむぎ こ・いりごま・あぶら・ すりごま	たまねぎ・にんじん・ながね ぎ・こまつな・きゅうり・もや し・キャベツ・かわちばんかん	・3日 ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
4火	なめし ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ かみかみきんぴら たぬきじる	かみかみ こんだて	ぎゅうにゅう・きびな ご・するめいか・とう ふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・こまつな・さ とう・いりごま・こんにゃ く	ひろしまな・きょうな・だい こん・ごぼう・にんじん・だ いこん・キャベツ・ながねぎ	よくかんでたべよう! 6/4~10は、「はとくちのけ んこうしゅうかん」です。かむこ とをいしきてたべましょう。 じょうぶでけんこうな「は」と 「くち」をたもつために、よくか んでたべるしゅうかんをつけま しょう。 4日に、かみごたえのある「き びなごのさんしょうあげ」 「かみかみき んぴら」がとう じょうします。 
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき けんちんじる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・ぶたに く・だいす・とうふ・ あぶらあげ	こめ・むぎ・さとう・で んぶん・あぶら・こ んにゃく・こまつな・さ とういも	しょうが・にんにく・にんじ ん・にら・だいこん・ごぼう・ ながねぎ・こまつな	
6木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ うめあえ やさいのこじる 	うめだれ	ぎゅうにゅう・いわ し・だいす・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こまつな・こんにゃく	しょうが・キャベツ・にんじ ん・きゅうり・もやし・しめ じ・ねりうめ・だいこん・ほし しいたけ・ながねぎ・こまつな	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのあますあんかけ とりにくとだいすのにも ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・たま ご・だいす・とり にく・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにゃく・ こまつな・ワンタン	ながねぎ・にら・にんじん・ご ぼう・にんにく・しょうが・ キャベツ・もやし・こまつな	
10月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに あげじゃがのおかかあえ わかめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・かつお ぶし・わかめ・こんぶ	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶん・ こまつな・じゃがい も・さとう・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじ ん・たけのこ・ほししいたけ・ キャベツ・チンゲンサイ・なが ねぎ・だいこん・とうもろこし	
11火	ブルコギどん ぎゅうにゅう	(ブルコギどんのぐ) いかのしょうがやき もすくとちんげんさいのスープ		ぶたにく・みそ・ぎ ゅうにゅう・いか・も すく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ こまつな・いりごま・ でんぶん	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・ほししいたけ・にんにく・ しょうが・チンゲンサイ・なが ねぎ	
12水	あしたばパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ ペンネソテー スコッチブロス ヨーグルト 	イギリスの スコットランドの りょうり	ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・チーズ・なま クリーム・ぶたにく・ とりにく・ヨーグルト	あしたばパン・じゃがい も・バター・マカロニ・ オリーブゆ・あぶら・お おむぎ	たまねぎ・さやいんげん・にん にく・ピーマン・あかピーマ ン・にんじん・キャベツ・とう もろこし・パセリ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	トマトとオクラのにくじゃが あまからごぼう キャベツのみそじる 		ぎゅうにゅう・ぶたに く・あぶらあげ・みそ	こめ・じゃがいも・こ んにゃく・あぶら・さ とう・いりごま・でんぶん	にんじん・たまねぎ・トマト・ オクラ・ごぼう・キャベツ・も やし・えのきたけ・ながねぎ・ こまつな	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき なまあげのチリソースいた め はるさめスープ	アメリカの りょうり 	ぎゅうにゅう・さば・ なまあげ・とり にく	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・はるさめ・こ まつな	にんじん・たまねぎ・ピーマ ン・にんにく・しょうが・なが ねぎ・もやし・たけのこ・き くらげ・こまつな	
17月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	あじのこうそうパンこやき ズッキーニのソテー ポトフ 	アメリカの りょうり	とりにく・ぎゅうに ゅう・あじ・ベーコン・ ぶたにく・ウインナー	こめ・あぶら・パンこ ・オリーブゆ・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・あかピー マン・とうもろこし・マッシュ ルーム・トマト・にんにく・ ズッキーニ・にんじん・しめ じ・キャベツ・さやいんげん・ パセリ・バジル 	
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからごまだれ じゃがいものそぼろに だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・とりにく・わか め・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・でんぶん・ じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・グリーンピース・だいこん・ しめじ・ながねぎ	
19水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	(ちゃんぽんめんのスープ) あげぎょうざ だいこんのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・か まぼこ・とうにゅう・ ぎゅうにゅう・とり にく・こんぶ	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・オイス ターソース・こまつな・ ぎょうざのかわ・パン こ・でんぶん・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじ ん・もやし・キャベツ・きくら げ・にら・ながねぎ・たま ねぎ・だいこん・ほうれんそう・ とうもろこし	
20木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたにくとこまつなごまいた め すましじる		ぎゅうにゅう・たま ご・ぶたにく・とうふ	こめ・さとう・あぶ ら・こまつな・いりごま・ すりごま	あかしそ・ながねぎ・にんじ ん・キャベツ・こまつな・も やし・えのきたけ・ほうれんそう	
21金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ごもくまめ じゃがいものみそじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さけ・ だいす・こんぶ・わか め・あぶらあげ・み そ・あおのり	こめ・いりごま・あぶ ら・こんにゃく・さ とう・じゃがいも	にんじん・ごぼう・ほししい たけ・たまねぎ・あかしそ	
24月	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) ポップビーンズ グリーンサラダ こだますいか 	かんきつ ドレッシング	とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・だい す・こんぶ	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ でんぶん	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご・ほう れんそう・キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・すいか・ゆず・ オレンジ・みかん・レモン・か ぼす・だいこん 	
25火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン えだまめのサラダ かぼちゃのポタージュ みかんゼリー	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・なまク リーム	ソフトフランスパン・あ ぶら・バター・こむぎ こ・あぶら・ごま・さ とう・みずあめ・ねりごま	レモン・えだまめ・とうもろ こし・にんじん・きゅうり・キャ ベツ・かぼちゃ・たまねぎ・み かん・パセリ・バジル	
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれ きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの ゆばのすましじる		わかめ・ぎゅうに ゅう・さわら・みそ・ぶ たにく・とうふ・ゆば	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん	にんにく・きりほしだいこん・ にんじん・しめじ・こまつな・ えのきたけ・ながねぎ・みつば	
27木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ こまつなとじゃこのいためもの うちまめじる		ぎゅうにゅう・なま あげ・ちりめんじゃこ・ だいす・あぶらあげ・ みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こまつな・ いりごま・じゃがい も	ながねぎ・しょうが・こまつ な・キャベツ・だいこん・ご ぼう・にんじん	
28金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	たらのラビゴットソース さつまいもとりんごのあまに ジュリエンスープ 	フランスの りょうり	とりにく・ぎゅうに ゅう・たら・ベーコン	こめ・あぶら・でん ぶん・さとう・オリーブ ゆ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・とうもろこし・にんに く・セロリー・あかピーマン・ きピーマン・きゅうり・りん ご・キャベツ・パセリ・バジル	

毎日の食材を あか・きいろ・みどり の栄養の色に分けています。バランス良く食べるための参考にしてください。
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 592 (650)	たんぱく質(g) 27.4 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

**6月は
食育月間
です!**

食育基本法では、食育を「生きる上での基本」としてしています。毎年6月を食育月間として、食育について考える機会としています。