




よていこんだてひょう



令和6年6月分

昭島市立つつじが丘小学校

| 日曜 | しゅしよくのみもの | りょうりめい | つけるもの かけるもの | あかのしよくひん からだをつくるもと | きいろのしよくひん ねつやちからのもと | みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる | びこう |
|-----|---------------------|---|---------------------------|--|---|--|---|
| 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 | 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・ごまあぶら・さとう・いりごま・こんにやく | ひろしまな・きょうな・だいこんのは・ごぼう・にんじん・だいこん・キャベツ・ながねぎ | <p>よくかんでたべよう!</p> <p>6/4~10は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。かむことをいしきしてたべましょう。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  |
| 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・こんにやく・ごまあぶら・さといも | 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 やさしいごじる | 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・ごまあぶら・こんにやく | 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 ワントンスープ | | 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・こんにやく・ごまあぶら・ワントン | 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・ごまあぶら・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) いかにしょうがやき 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・ごまあぶら・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 パンネソテー 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・こんにやく・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 | | 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・ごまあぶら | 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 スッキーニのソテー 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・スッキーニ・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・ごまあぶら・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・ごまあぶら・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・こんにやく・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 きりぼしだいこんと 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・きりぼしだいこん・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・ごまあぶら・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。バランスよ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)
594
(650)

たんぱく質(g)
27.3
(21.1~32.5)

なんかいかんでたべているかな？もくひょうは30かい！
じぶんのかむかいすうを、かぞえてみましょう。



- こんげつの「しゅん」のしよくざい**
- ・さやいんげん
 - ・オクラ
 - ・きゅうり
 - ・ピーマン
 - ・あかピーマン
 - ・かわちばんかん
 - ・こだますいか
 - ・あじ
 - ・うめ
 - ・トマト
 - ・じゃがいも
 - ・ズッキーニ
 - ・にんにく
 - ・いわし
- どのメニューにはいっているでしょうか？
さがしてみてくださいね！
- 

・18日 ししゃものあまからごまだれ
1~2ねんせい 1ぼん
3~6ねんせい 2ぼん

・19日 あげぎょうざ
1~4ねんせい 2こ
5~6ねんせい 3こ

・24日 カレーライス
カレーを、ごはんにかけてたべてください。

