



れいわ 7ねん 6がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



	こんだてめい	ぎゅう う う	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
2月	こまつなのなめし さかなのなんばんづけ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,あじ(よてい), ぶたにく,あぶらあげ,とう ふ,みそ	こめ,ごま,かたくりこ,あげ あぶら,さとう,あぶら,こん にやく,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,あかパブリ カ,にんじん,ねぎ,だいこん,だい こんのは	572 kcal 27.2 g 20.0 g	3日(火) 梅雨の時期を迎え、あちらこちら で赤や青、紫色のあじさいの花を見 かけるようになりました。ぶどうの ジュースを使い、味も彩りも爽やか な、この時期らしいデザートを提供 する予定です。
3火	ぶたどん はるさめのごますあえ あじさいゼリー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく	こめ,あぶら,こんにやく,さ とう,はるさめ,ごまあぶら, ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,あ か・きいろパブリカ,さやいん げん,にんじん,もやし,きゅうり, ぶどうジュース	644 kcal 23.4 g 13.1 g	
4水	くろごまきなこトースト シーザーサラダ トマトシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,きな こ,こなチーズ,ぶたにく,ピ ザチーズ,クリーム	しょくパン,バター,さとう, ごま,オリーブあぶら,あぶ ら,じゃがいも,こむぎこ	にんじん,キャベツ,きゅうり, コーン,にんにく,たまねぎ,しめ じ,マッシュルーム,トマト,さや いんげん	600 kcal 23.3 g 26.7 g	
5木	ごはん あつあげのしょうがみそかけ じゃがいもとパブリカのいためもの てづくりつみれじる	○	いんようぎゅうにゅう,なま あげ,だいず,とりにく,みそ, あじすりみ,とうふ	こめ,しょうしんこ,かたくり こ,あげあぶら,ごまあぶら, さとう,あぶら,じゃがいも	しょうが,あかパブリカ,さやい んげん,ねぎ,にんじん,だいこん, しめじ,ばんのうねぎ	573 kcal 25.8 g 21.6 g	4日(水)～10日(火) 6(む)と4(し)と読む語呂合 わせから、6月4日は日本歯科医師 会により「虫歯予防デー」を実施し ていましたが、現在は、厚生労働省 により6月4日から10日までの1 週間を「歯と口の健康週間」と定め ています。成長期の児童の皆さんの 歯を強く健康に保てるよう、いつも 以上にたっぷりとカルシウムを摂取 することができる献立を提供します。
6金	ガーリックライス スパニッシュオムレツ コーンときのこのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ベー コン,ちりめんじゃこ,ロースハム, ピザチーズ,たまご,とりにく, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃが いも,オリーブあぶら,さ とう,かたくりこ	にんにく,さやいんげん,たま ねぎ,パセリ,にんじん,しめじ,コー ン,クリームコーン,ばんのうね ぎ	579 kcal 24.5 g 20.8 g	
9月	せきはん わふうミートローフ エリンギとこんさいのきんぴら のっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう,あず き,ぶたにく,とりにく,とう ふ,ひじき,だいず,みそ,あぶ らあげ	こめ,もちごめ,ごま,かん そうパンこ,ごまあぶら,あぶ ら,こんにやく,さとう,じゃ がいも,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,エ リンギ,ごぼう,さやいんげん,だ いこん,しいたけ,みずな,ねぎ	609 kcal 27.6 g 19.6 g	
10火	カレーピラフのホワイトソースかけ ひじきとまめのツナサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ピザチーズ,ひじき,い んげんまめ,ツナ,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,こむぎ こ,さとう	さやいんげん,たまねぎ,にんじ ん,しめじ,きゅうり,だいこん,あ かパブリカ,アンデスメロン (よてい)	561 kcal 21.8 g 19.2 g	9日(月) 6月10日は、日野第三小学校の 開校記念日です。全校児童が揃う日 ということで、少し早いですが、9 日に赤飯の献立で日野第三小学校の 76回目の誕生日をお祝いしたいと 思います。
11水	いわしのかばやきどん やさいのごますあえ フルーツプラムかんてん	○	いんようぎゅうにゅう,いわ し,みそ	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,ごま,こんにやく, ねりごま	しょうが,きゅうり,もやし,あかパブリ カ,キャベツ,うめジュース,みかんかん づめ(よてい),パインかんづめ(よ てい),おうとうかんづめ(よてい),レモ ン	592 kcal 21.0 g 19.4 g	
12木	キムチチャーハン あおのりピーズ&ポテト とうふとわかめのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,あおのり,わか め,とうふ,たまご,オイス ターソース	こめ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら,かたくりこ,じゃがい も,あげあぶら	しょうが,にんじん,たけのこ,た まねぎ,ほくさいキムチ,ばんの うねぎ,しいたけ,ねぎ,チンゲン サイ	569 kcal 24.6 g 22.4 g	
13金	ながさきちゃんぽん じゃがいももち	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,なると,さつまあげ,ピザ チーズ,だっしふんにゅう,ちょ うりようぎゅうにゅう,オイス ターソース	むしちゅうかめん,ごまあぶ ら,あぶら,さとう,かたくり こ,じゃがいも,あげあぶら	キャベツ,もやし,にんじん,たま ねぎ,チンゲンサイ,ほししいた け,きくらげ	564 kcal 24.5 g 21.7 g	11日(水) 6月11日は雑節の一つ「入梅」 です。入梅の時期に獲れる鰯は、脂 がのっけていて1年の中で最もおいし いとされていることから、鰯を揚げ て蒲焼きにした丼を提供する予定で す。梅ジュースを使ったこの時期ら しいデザートも提供する予定です。
16月	やきカレーパン かくぎりやさいのサラダ きんとときまめのクリームシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,ベーコン,き んとときまめ,ちょうりよ うぎゅうにゅう	コッペパン,あぶら,かたくり こ,こむぎこ,かんそうパン こ,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,だいこん, きゅうり,コーン,しめじ,セロ リー,こまつな	630 kcal 27.9 g 25.7 g	
17火	むぎごはん さかなのからあげうめみそあんかけ ひじきのいために こんさんのとうにゅうみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,すけ とうだら(よてい),みそ,ひ じき,あぶらあげ,とりにく, なまあげ,とうにゅう	こめ,おしむぎ,かたくりこ, あけあぶら,さとう,ごまあぶ ら,あぶら,こんにやく,じゃ がいも	にんにく,うめびしお,にんじん, ほししいたけ,さやいんげん,ご ぼう,ねぎ,だいこん,だいこんの は	572 kcal 26.2 g 19.0 g	
18水	ハッシュドボークライス だいずとじゃがいものカレーふうみサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,ちくわ	こめ,おしむぎ,あぶら,バ ター,こむぎこ,じゃがいも, あげあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,セロリー,マッシュルー ム,トマト,キャベツ,きゅうり	615 kcal 19.2 g 21.8 g	23日(月) 6月23日は、沖縄県で制定され ている「慰霊の日」です。太平洋戦 争末期、沖縄県に上陸した連合国軍 と日本軍との間で壮絶な戦いが起こ り、たくさんの尊い命が失われました 。沖縄県では特別な日で、戦争犠 牲者の霊を慰め、世界の永遠の平和 を願う日です。この日は、沖縄県産 の「もずく」を使った丼と、沖縄県 の揚げ菓子として有名な「サター アUNDERギー」を提供し、「食」を 通して今一度、平和について考える きっかけにしたいと思えます。
19木	ガパオライス ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,たまご,ヨーグルト,オ イスターソース	こめ,あぶら,さとう,かた くりこ,ビーフン	にんにく,たまねぎ,ピーマン,あかパブリ カ,パプリカ,ねぎ,もやし,チンゲンサイ, しめじ,しょうが,パインかんづめ(よ てい),みかんかんづめ(よてい),おう とうかんづめ(よてい)	558 kcal 25.9 g 17.8 g	
20金	うめとゆかりのごはん まさごあげ じゃことかつおぶしのあえもの とうがんのごじる	○	いんようぎゅうにゅう,とう ふ,とりにく,たまご,ちりめ んじゃこ,かつおぶし,だい ず,なまあげ,みそ	こめ,ごま,かんそうパンこ, かたくりこ,あげあぶら,じゃ がいも,こんにやく	うめびしお,ゆかり,ほししいたけ,し ょうが,にんじん,ねぎ,ばんのうねぎ,コー ン,キャベツ,もやし,あかパブリカ,こ まつな,えのきだけ,ごぼう,とうがん	587 kcal 26.4 g 22.7 g	<6月使用予定の日野市産食材> たまご わけぎ(ねぎ) きゅうり かぼちゃ だいこん たまねぎ じゃがいも 
23月	もずくどん やさいのツナあえ サターアUNDERギー	○	いんようぎゅうにゅう,もず く,ぶたにく,ツナ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かた くりこ,ごまあぶら,こむぎこ, くろごとう,あげあぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな, コーン,しょうが,キャベツ,もや し,あかパブリカ	585 kcal 19.5 g 20.7 g	
24火	マーボーどうふめん だいがくかぼちゃ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ,テンメン ジャン,トウバンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,ご まあぶら,かたくりこ,あげあ ぶら,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら, かぼちゃ	594 kcal 24.3 g 24.8 g	
25水	チキンライス ジャーマンポテト コーンポタージュ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ウインナー,こなチー ズ,クリーム,ちょうりよ うぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃが いも,こむぎこ	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,さやいんげん, パセリ,クリームコーン,ばんの うねぎ	579 kcal 20.5 g 21.7 g	<給食用白衣等について(お願い)> 給食の配膳は、担任の先生と児童 同士が協力し合って行っています。 衛生的に児童の皆さんに召し上がっ ていただくため、給食当番の児童は、 白衣・帽子・マスクを着用して行っ ています。 給食当番になりましたら、週末に 給食用白衣等を持ち帰りますので、 洗濯をしていただき、翌週月曜日の 登校の際、持参していただきますよ う、ご協力をお願いいたします。ま た、給食当番になりましたら、配膳 用にマスクを持参していただきますよ うお願いいたします。
26木	チキンカレーライス じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ピザチーズ,ちりめん じゃこ,わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,ズッキーニ,りんご,き ゅうり,だいこん,あかパブリカ, コーン,パレンシアオレンジ (よてい)	569 kcal 20.0 g 17.5 g	
27金	むぎごはん とうふいりしゅうまい ちゅうかうみサラダ とうがんとたまごのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,とうふ,ひじ き,たまご	こめ,おしむぎ,かたくりこ, さとう,ごまあぶら,しゅうま いのかわ,ごま	ねぎ,たまねぎ,しょうが,ほし しいたけ,キャベツ,もやし,あかパ ブリカ,きゅうり,とうがん,しめ じ,ばんのうねぎ	571 kcal 25.4 g 20.4 g	
30月	ごはん ごもくたまごやき あぶらあげいりごまあえ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,たま ご,とりにく,なまあげ,とう ふ	こめ,あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	たまねぎ,にんじん,ほししいた け,こまつな,もやし,ごぼう,ねぎ, だいこん,ばんのうねぎ	578 kcal 25.5 g 22.8 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。