

れいわ8ねん 6月 よていこんだてひょう

給食目標「衛生に気を付けよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ	
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力の元になる			
1月	もりのピラフ	チキンのジェノベーゼソース ミネストローネ		ぎゅうにゅう、とりにく ウィンナー、だいず かつおぶし	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、しめじ エリンギ、パセリ、パジル にんにく、キャベツ、トマト	こめ、あぶら、あぶら じゃがいも、マカロニ	581 kcal 23.7 g	今月はさくらんぼをだします。ロカがゆいなどアレルギー症状が発現する可能性がありますので、食べたことない場合はご家庭で一度食べるようご協力お願いします。	
2火	ぶたどん	あつあげのサラダ だいこんのすましじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、とうふ かつおぶし、こんぶ	しょうが、たまねぎ、ねぎ きゅうり、にんじん しめじ、キャベツ、だいこん	こめ、あぶら、こんにやく さとう、かたくりこ こめこ、ごまあぶら	560 kcal 23.4 g		
3水	だいこんおろしとツナの スパゲッティ	コールスローサラダ おからチョコチップマフィン		ぎゅうにゅう、ツナ のり、たまご、おから	だいこん、にんじん キャベツ、とうもろこし もやし、たまねぎ	スパゲッティ、あぶら さとう、バター、こむぎこ ミルクチョコレート	673 kcal 22.6 g		
4木	いわしのかぼやきどん	ぐだくさんごじる フルーツ（さくらんぼ）		ぎゅうにゅう、いわし だいず、あぶらあげ わかめ、みそ、こんぶ かつおぶし	しょうが、にんじん だいこん、ねぎ、しめじ さくらんぼ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	628 kcal 26.2 g		
5金	シャーレン どうふどん	もやしスープ キャラメルアーモンド		ぎゅうにゅう、とりにく えび、とうふ、かつおぶし	しょうが、ほししいたけ もやし、はくさい、にんじん たけのこ、チンゲンサイ ねぎ、にんにく、たまねぎ キャベツ	こめ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら、アーモンド さとう、バター	584 kcal 23.8 g		
7	かいこうきねんび								
8月	てまききちらしずし	とうふとツナのたまごやき もずくのすましじる かいこうきねんび おいおいデザート		ぎゅうにゅう、こんぶ あぶらあげ、のり、たまご ツナ、とうふ、もずく なると、かつおぶし	にんじん、れんこん、ねぎ ほししいたけ、かんぴょう たまねぎ、いちごジャム	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	600 kcal 23.1 g	8日(月) 開校記念日 給食	
9火	ごはん	さかなのねぎソース やさいとゆばのあえもの かんぴょうのたまごとじ		ぎゅうにゅう、さわら ゆば、とうふ、たまご かつおぶし、こんぶ	しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし えのきたけ、かんぴょう こまつな	こめ、こめこ、かたくりこ あぶら、さとう	596 kcal 27.6 g		9日(火) 郷土料理給食 ～栃木県～
10水	ガーリック フランスパン	チョップドサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう、ベーコン だいず、ぶたにく、チーズ なまクリーム、かつおぶし	にんにく、キャベツ ピーマン、にんじん とうもろこし、たまねぎ グリーンピース、トマト	ソフトフランスパン バター、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ	582 kcal 20.7 g		「栃木県」をテーマにした給食を作ります。6年生が日光に行くので一足早く、特産品のゆばやかんぴょうを使った給食です。
11木	えびかまめしふう ごはん	しおにくじゃが あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、えび あぶらあげ、ぶたにく かつおぶし、かんてん	にんじん、さやえんどう たまねぎ、さやいんげん ぶどうジュース	こめ、さとう、あぶら じゃがいも	564 kcal 24.1 g	11日(木) 入梅給食 今年の入梅は11日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日のことですが、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたあじさいゼリーを作ります。	
12金	ハヤシライス	3しょくじゃがいもの ハニーサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、かつおぶし ハム	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト きゅうり、キャベツ	こめ、バター、あぶら さとう、バター、こむぎこ じゃがいも(あか・むらさき) はちみつ	639 kcal 21.8 g		
13土	ジャージャー スパゲッティ	ポテトのかふうサラダ		ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、みそ、かつおぶし	もやし、きゅうり、にんじん にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ ほししいたけ、キャベツ	スパゲッティ、ごまあぶら あぶら、さとう、かたくりこ じゃがいも(あか・むらさき) ごま	592 kcal 24.5 g		
15	ふりかえきゅうぎょうび								
16火	むぎごはん じゃこピーマン	こうやどうふいりつくね ごまみそじる		ぎゅうにゅう、かつおぶし ちりめんじゃこ、とりにく こうやどうふ、ひじき ベーコン、あぶらあげ、みそ	ピーマン、たまねぎ にんじん、こまつな	こめ、むぎ、さとう、ごま かたくりこ、じゃがいも	562 kcal 24.3 g	23日(火) 沖縄慰霊の日 給食 太平洋戦争で一般市民を巻き込んだ沖縄戦の事実上終結した日です。沖縄でよく食べられる「タコライス」と特産のもずくを使った給食です。	
17水	マーボーめん	だいがくかぼちゃ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、かつおぶし	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ、ねぎ ほししいたけ、もやし かぼちゃ	ちゅうかめん、ごまあぶら あぶら、かたくりこ、さとう	560 kcal 23.2 g		
18木	チキンカレー	やさいとまめのツナサラダ フルーツ(れいとうみかん)		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、かつおぶし ひよこまめ、ツナ	にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、キャベツ マンゴチャツネ、ピーマン とうもろこし れいとうみかん	こめ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、はちみつ	612 kcal 20.2 g		
19金	チャーハン	ポテトのにんにくじょうゆ くずきりのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく チャーシュー、だいず わかめ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、たけのこ ねぎ、こまつな、にんにく とうもろこし、えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも かたくりこ、ごまあぶら くずきり	563 kcal 19.8 g		
22月	たこめし	さばのたつたあげ とうがんのすましじる		ぎゅうにゅう、たこ あぶらあげ、さば、なると	にんじん、しょうが とうがん、ねぎ	こめ、さとう、かたくりこ こめこ、あぶら	566 kcal 25.2 g		
23火	タコライス	もずくとたまごのスープ フルーツ(れいとうパイン)		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、だいず、チーズ もずく、たまご、かつおぶし	たまねぎ、にんにく しょうが、トマト キャベツ、にんじん、ねぎ パインかんづめ	こめ、あぶら、こむぎこ かたくりこ	571 kcal 23.9 g	19日(木) 世界の料理 給食 ～フィンランド～ 「フィンランド」をテーマにした献立です。フィンランドなど北欧でよく食べられるシナモンロールをイメージしたシナモンロールを作ります。シエニケイットはきのこをたっぷり使ったスープです。	
24水	うずまきパンの シナモントースト	キャベツのサラダ シエニケイット		ぎゅうにゅう、かつおぶし ベーコン、とりにく なまクリーム	たまねぎ、にんじん しめじ、マッシュルーム エリンギ、パセリ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	アーモンド、バター さとう、ミルクパン あぶら、こむぎこ	659 kcal 21.6 g		
25木	ごはん	あかうおのにつけ ごまあえ あつあげのけんちんじる		ぎゅうにゅう、あかうお あぶらあげ、あつあげ みそ、かつおぶし	しょうが、こまつな、もやし にんじん、だいこん、ねぎ	こめ、さとう、ごま ごまあぶら、こんにやく じゃがいも	561 kcal 26.7 g		
26金	サラダうどん 2年生 どうもろこしのかわむき	カレーポテト ひののとうもろこし		ぎゅうにゅう、くきわかめ ぶたにく、かつおぶし、ツナ	にんじん、キャベツ きゅうり、しょうが とうもろこし	うどん、あぶら、さとう じゃがいも	563 kcal 23.6 g		
27	どうぶじじゅぎょう								
29	ふりかえきゅうぎょうび								
30火	ごはん のりたまふりかけ	ししゃものからあげ とうがんとんじる フルーツ(かわちばんかん)		ぎゅうにゅう、たまご かつおぶし、あおのり ししゃも、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、だいず、みそ	しょうが、にんじん とうがん、ねぎ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、こめこ かたくりこ	578 kcal 21.5 g	 愛称：パロッタくん	

今月の地元野菜【こまつな・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも(赤・紫)・トマト・とうもろこし・かぼちゃ】

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。