



〔配布用献立表〕



平成28年 6月

日野市立仲田小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1 水	タコライス【沖縄】 牛乳 キャロットソースサラダ もやしのスープ	豚肉 大豆	ピザチーズ 牛乳	こめ 大麦 さとう	油	トマト にんじん こまつな
2 木	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ 甘夏	きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油	にんじん
3 金	昆布ごはん 牛乳 豚肉のテリソース いそ和え 野菜のみそしる・ココア豆	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	刻み昆布 牛乳 のり 脱脂粉乳	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう
6 月	ジャンバラヤ【アメリカ】 牛乳 ポテトサラダ ガンボスープ【アメリカ】	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ バター	にんじん 赤ピーマン ピーマン オクラ トマト
7 火	肉汁うどん 牛乳 手作りさつまあげ さくらんぼ	豚肉 かまぼこ すけとうだら みそ 卵 豆腐	牛乳 ひじき	うどん さとう やまいも	ごま油 ごま 油	にんじん さやいんげん
8 水	フェジョアード【ブラジル】 牛乳 マセドアンサラダ アセロラゼリー	ウィンナー 豚肉 うずら豆	ピザチーズ 牛乳 粉寒天	こめ 大麦 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	にんじん さやいんげん
9 木	胚芽パン 牛乳 いわしのチーズ焼き【ラトビア】 トマトスープ ブルーベリーヨーグルト	いわし ウィンナー ベーコン	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ ヨーグルト	胚芽パン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブ油 油	トマト パセリ にんじん
10 金	ガーリックライス 牛乳 イカのハーブマリネ ビーンズスープ	ベーコン いか いんげんまめ	牛乳	こめ 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	パセリ にんじん トマト
13 月	セサミパン 牛乳 じゃがいものクッシュ【フランス】 なつみかんのサラダ ジュリアンヌスープ	ベーコン 卵	牛乳 生クリーム ピザチーズ	セサミパン じゃがいも さとう	油 バター	ほうれんそう にんじん こまつな パセリ
14 火	チキンライス 牛乳 アップルドレッシングサラダ 青梗菜のスープ あまなつ	鶏肉	牛乳	こめ さとう でんぶん	バター 油	トマト にんじん チンゲンサイ
15 水	ゆかりご飯 牛乳 あじフライ 塩もみ みそ汁	あじ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こめ ツインミール 小麦粉 パン粉	ごま 油	にんじん
16 木	白飯 のりのつくだに 牛乳 さばのごまだれ焼き 莖若布の炒め煮 けんちん汁	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐	のり 牛乳 くきわかめ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん
17 金	カラフルピラフ 牛乳 ごまだれサラダ たまごのふわふわスープ あじさいゼリー	ウィンナー いか ベーコン 豚肉 卵	牛乳 粉チーズ 粉寒天	こめ さとう パン粉	バター 油 ごま ごま油	さやいんげん 赤ピーマン にんじん こまつな

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
20 月	スパゲティミートソース 牛乳 ジャーマンポテト【ドイツ】 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	ピザチーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん トマト パセリ こまつな
21 火	ミルクパン 牛乳 ミートパイ【オーストラリア】 マッシュポテト キャベツのスープ	豚肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ミルクパン パイシート 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん トマト
22 水	ごもくごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ のりし かき玉汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 粉かつお	牛乳 あおのり のり	こめ こんにゃく でんぶん さとう	油	にんじん ほうれんそう こまつな
23 木	きびごはん 牛乳 とりにくとゴーヤのあげに お浸し 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こめ もち米 もちきび でんぶん こんにゃく じゃがいも さとう	油	こまつな にんじん
24 金	ジャージャー麺【中国】 牛乳 中華和え 杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ 牛乳 寒天	蒸し中華めん さとう こんにゃく	ごま油 油 ごま	にんじん
27 月	豚キムチどん【韓国】 牛乳 ナムル はるさめスープ ゆでとうもろこし	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	こめ さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん 赤ピーマン ピーマン
28 火	パエリア【スペイン】 牛乳 ひよこ豆入りサラダ トマトと卵のスープ	ベーコン 鶏肉 ひよこめ 卵	牛乳	こめ でんぶん さとう	バター 油 ごま ごま油	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト
29 水	きんぴらご飯 牛乳 照り焼きチキン おかか和え どさんこ汁	鶏肉 粉かつお 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	こめ もち米 糸こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま バター	にんじん さやいんげん
30 木	ごまごはん 牛乳 肉じゃが 味噌汁 かつば漬け	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こめ もち米 こんにゃく じゃがいも さとう	ごま ごま油	にんじん さやいんげん

都合により献立及び食材を変更することがあります。ご了承ください。

☆夏には、オリンピック・パラリンピックが始まります。そこで今月は、世界の料理を紹介します。
（詳しい内容は、裏面を参照してください。）



6月は、食育月間です。平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえて、平成18年3月31日に政府の食育推進会議において決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められました。（文部科学省より）今月は「食育月間」なので「世界の料理」や「よくかむこと」を意識した献立にしました。



3日（金）・・・虫歯予防デーなのでかむことを意識した「かみかみメニュー」です。
7日（火）・・・手作りさつま揚げです。「**やまいも**」を使うことでふんわりした食感を出すことができます。
17日（金）・・・梅雨の時期になりました。デザートは、ブドウジュースとナタデココを使ってあじさいゼリーを作ります。

2年生の保護者の方へ

27日（月）は、とうもろこしの皮むきがあります。
エプロン・三角巾（バンダナ）・マスクの準備をお願いします。
とうもろこしは、日野市内の斉藤さんの畑で収穫されたものです。採れたてのとうもろこしは、とても甘くておいしいです。



まいにち、きれいなハンカチをもってきましょう。

