

6月のよていこんだてひょう

新座市立西堀小学校

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	おもな食品				1食分 (kcal)	卵 個
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをとのえる	ちようみりょうなど		
1月		ぎゅうにゅう	牛乳				658	25.6
		ナポリタンスパゲティ	粉チーズ ベーコン ウィンナー	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	塩 胡椒 ウイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース マスタード		
		ツナサラダ	ツナ	ごま 砂糖 米サラダ油	サラダこんにやく 小松菜 もやし きゅうり 人参 切干大根	塩 胡椒 酢 醤油		
		レーズンいりケーキ	鶏卵 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 バター 米サラダ油 砂糖	レーズン	ベーキングパウダー ラム酒		
2月		ぎゅうにゅう	牛乳			587	26.5	
		じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	ごま 米 麦	なめし			酒
		とりにくのくろすあんあえ	鶏肉 高野豆腐	小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖 はちみつ	生姜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン	黒酢 醤油 酒		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
3月		ぎゅうにゅう	牛乳			595	23.6	
		ロールパン		ロールパン (乳・卵不使用)				
		グリーンサラダ	ハム	オリーブ油	小松菜 きゅうり キャベツ 枝豆 レモン果汁	塩 胡椒 酢 マスタード		
		コーンチャウダー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ウィンナー	小麦粉 米サラダ油 生クリーム じゃがいも	ホールコーン 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれんそう	ローリエ 塩 胡椒 ワイン		
4月		ぎゅうにゅう	牛乳			594	26.8	
		だいたすいり だきごごはん	大豆 油揚げ 鶏肉 ひじき	ごま 米 麦 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸 かんぴょう			酒 みりん 醤油
		ハリハリづけ	あじ	小麦粉 でん粉 なたね油	生姜 にんにく	酒 醤油		
		あじのからあげ		砂糖	切干大根 人参 小松菜	塩 酢 醤油		
		あまなつゼリー	アガー	砂糖	甘夏缶 みかんジュース			
5月		ぎゅうにゅう	牛乳			656	23.2	
		カレーライス	豚肉	米 麦 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参			ケチャップ ウイン 塩 胡椒 醤油 中濃ソース マスタード カレー粉
		チキンサラダ	鶏肉 ひじき	米サラダ油 砂糖	玉ねぎ サラダこんにやく 小松菜 キャベツ 人参	酒 塩 胡椒 酢 醤油		
8月		ぎゅうにゅう	牛乳			566	20.5	
		キムたくごはん	豚肉	米 麦 米サラダ油 ごま油	キムチ たくわん なら			酒 醤油 塩 胡椒
		はるさめスープ	鶏肉	緑豆春雨 ごま油	人参 筍 干し椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油		
		まっちゃんミルクゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖		抹茶		
9月		ぎゅうにゅう	牛乳			680	30.3	
		ごまだんたんうどん	鶏肉 油揚げ 竹輪	うどん ねりごま ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ なら 長ねぎ			酒 みりん 醤油 みそ テンメンジャン ラー油
		じゃがまる	チーズ 鶏卵	じゃがいも でん粉 なたね油		塩 胡椒		
		そらまめ			そらまめ	塩		
10月		ぎゅうにゅう	牛乳			575	26.5	
		かつおしょうがのごはん	かつお	小麦粉 ごま 米 麦 でん粉 なたね油 砂糖	生姜			酒 みりん 醤油
		とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	こんにやく ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	酒 みそ		
		かわちばんかん			かわちばんかん			
11月		ぎゅうにゅう	牛乳			569	22.1	
		ジャンバラヤ	鶏肉 ウィンナー	米 麦 米サラダ油 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶			ワイン 塩 胡椒 タイム ケチャップ パプリカ粉 チリパウダー
		まめハムサラダ	ハム	米サラダ油	枝豆 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	塩 胡椒 酢 醤油 マスタード		
		カフェオレゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	生クリーム 砂糖		コーヒー		
12月		ぎゅうにゅう	牛乳			657	26.1	
		タンメン	豚肉	中華めん ごま油 米サラダ油 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 キャベツ ホールコーン 長ねぎ 小松菜			塩 胡椒 酒 醤油
		チーズとツナのぎょうざ	チーズ ツナ	ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油	玉ねぎ	塩 胡椒		
		ミニトマト			ミニトマト			
15月		ぎゅうにゅう	牛乳			582	21.0	
		むぎごはん		米 麦				
		こうめとじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ のり	ごま	梅干し	酒		
		じゃがいものそぼろんかけ	鶏肉	じゃがいも なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油 塩		
		ヨーグルト	ヨーグルト					

※献立は都合により変更する場合があります。

(裏面あります)

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

日付 曜日	もりつけ図	こんだてめい	おもな食品				1食分 (kcal)	1人分 (g)
			からだをつくる	なつやちからのもとなる	からだのちょうしをとる	ちょうみりょうなど		
16 火	<p>ポテトのソテー たまごとトマトのスープ ハニートースト</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				610	25.0
		ハニートースト		食パン (乳・鶏卵不使用) バター はちみつ 砂糖				
		ポテトのソテー	ウィンナー	オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ホールコーン 枝豆	ワイン 塩 胡椒		
		たまごとトマトのスープ	鶏卵 パーコン 鶏肉	オリーブ油	セロリ 玉ねぎ トマト 小松菜	ローリエ 塩 胡椒 ワイン 醤油		
17 水	<p>れいとうみかん だいこんおろしのせ ツナスパゲティ あおのりポテト</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				584	22.2
		だいこんおろしのせ ツナスパゲティ	ツナ	スパゲティ 米サラダ油 砂糖	大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	酒 みりん 塩 胡椒 酢 醤油		
		あおのりポテト	青のり	じゃがいも 米サラダ油		塩		
		れいとうみかん			みかん			
18 木	<p>わかめスープ ブルコギどん</p>	のむヨーグルト	のむヨーグルト				564	25.3
		ブルコギどん	豚肉	米 麦 ごま はちみつ 砂糖 ごま油 てん粉	筍 玉ねぎ 人参 なら	酒 醤油 コチュジャン		
		わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	緑豆春雨 ごま油	ホールコーン 干し椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 醤油		
19 金	<p>からしあえ ひじきふりかけ むぎごはん</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				573	20.1
		むぎごはん		米 麦				
		ひじきふりかけ	ひじき しらす干し	ごま	ゆかり	酒 醤油		
		にくじゃが	豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	こんにゃく 玉ねぎ 人参	酒 みりん 醤油		
22 月	<p>あじさいゼリーポンチ ちゅうかどん</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				569	22.1
		ちゅうかどん	うすらのたまご 豚肉 イカ なると	米 麦 米サラダ油 てん粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 もやし キヤベツ 小松菜	酒 塩 胡椒 酢 醤油		
		あじさいゼリーポンチ	牛乳 アガー	砂糖	りんご缶 みかん缶 バイン缶 眞桃缶 甘夏缶 ぶどうジュース	ワイン サイダー		
23 火	<p>きなこラフク とりにくのごまみそあえ えだまめとじゃこのごはん</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				686	33.3
		えだまめとじゃこのごはん	ちりんめんじゃこ	ごま 米 麦	枝豆	酒		
		とりにくのごまみそあえ	鶏肉 大豆	小麦粉 ごま てん粉 砂糖 なたね油	小松菜	酒 塩 みそ		
		きなこラフク	焼きふ きなこ	バター 砂糖				
24 水	<p>パンネのソテー かじきのハーブやき ピラフ</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				588	30.3
		ピラフ	ウィンナー 鶏肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン	塩 胡椒 ワイン 醤油		
		かじきのハーブやき	かじきまぐろ	パン粉 オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 ワイン 醤油 パザル		
		パンネのソテー	パーコン	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キヤベツ ほうれんそう	塩 胡椒 ワイン 醤油		
25 木	<p>ジャージャーめん チーズとポテトのはるまき</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				679	29.5
		ジャージャーめん	鶏肉 大豆	中華めん ごま油 米サラダ油 砂糖 てん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ 切干大根 筍 もやし	トウバンジャン みりん 酒 醤油 みそ テンメンジャン ラー油		
		チーズとポテトのはるまき	チーズ	春巻きの皮 小麦粉 なたね油 じゃがいも				
26 金	<p>ひじきのいために さばのおろしソースかけ ごましお むぎごはん</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				685	25.4
		むぎごはん		米 麦				
		ごましお		ごま		塩		
		さばのおろしソースかけ	さば	小麦粉 てん粉 なたね油	生姜 大根 小ねぎ	酒 みりん 醤油 酢		
29 月	<p>ポテトのチーズソースかけ サラダスープ ライスボールパン</p>	ぎゅうにゅう	牛乳				620	25.0
		ライスボールパン		ライスボールパン (乳・鶏卵不 使用)				
		ポテトのチーズソースかけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ハム	小麦粉 生クリーム 米サラダ油 じゃがいも なたね油	パセリ	塩 胡椒 ワイン		
		サラダスープ	パーコン 鶏肉	オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス 小松菜	ワイン 塩 胡椒 ローリエ		
30 火	<p>きゅうりのしょうゆづけ むぎごはん なすのコチュジャンいため</p>	のむヨーグルト	のむヨーグルト				565	18.4
		むぎごはん		米 麦				
		なすのコチュジャンいため	豚肉	ごま じゃがいも なたね油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく なす 玉ねぎ 人参	酒 塩 胡椒 酢 醤油 コチュジャン ラー油		
		きゅうりのしょうゆづけ		砂糖 ごま油	きゅうり こんにゃく	酒 塩 醤油 七味唐辛子		

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

★6月9日(火)は、1年生・コスモスのみなさんが「そらまめ」のさやむぎ体験をします。

感受性が豊かな小学生の時期に、実際に生の食材にさわって、食事のお手伝いを体験することで、食への興味・関心も高まります。ご家庭でも、この機会にぜひお試しください。今後、他の学年のみなさんも食材とふれあう体験活動を実施する予定です。