



# よていこんだてひょう

清潔な食事の場を作ろう！／歯をじょうぶにしよう！



こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント	旬の食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>6月4日～10日は歯の衛生旬間です。カルシウムたっぷりの食材を使用したり、具を大きめに切る工夫をして歯を健康に保つポイントを給食を食べながら勉強します。</li> <li>17日～21日の一週間は読書旬間とコラボして、絵本に出てくる料理が登場します。お楽しみに♪</li> </ul>	メロン、とびうお、ピーマン、レタス、きゅうり

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ	
4 火	 しよくぱ	しよくパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ソフトタイプマーガリン	622 kcal	 パンと相性ばっちりな コーヒークリーム。 食べた後は、しっかりと <b>はみがき</b> をしましょう！
		やきビーフン	豚モモ	玉葱, にんじん, りょくとうもやし, 干し椎茸, 青ピーマン	ビーフン, 米サラダ油, ごま油	23.0 g	
		コーヒークリーム	クレミーホイップ		上白糖	22.2 g	
		はくさいとわかめのスープ	カットわかめ	はくさい, 玉葱, にんじん		2.9 g	
5 水	 ごはん	ごはん			精白米	596 kcal	 酢豚に入る具材は、いつもよりも <b>大きめ</b> に切って噛む回数を増やすように工夫します。
		すぶた	豚モモ(脂肪なし)	しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	かたくり粉, 米サラダ油, じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	25.6 g	
		しゅんぎくとささみのちゅうかサラダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	きゅうり, りょくとうもやし, にんじん, しゅんぎく	ごま油, 上白糖, ごま(いり)白	17.2 g	
		とうふとたまごのちゅうかスープ	木綿豆腐, 鶏卵	玉葱, キャベツ, こねぎ	かたくり粉	2.4 g	
6 木	 ぐたくさん タンメン	ぐたくさんタンメン	豚肩, こんぶ, かつお厚削り節	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, しなちく, とうもろこし	中力粉(1等), 米サラダ油, ごま油	689 kcal	 給食室特製のお好み焼きは <b>いか・えび・豚肉</b> が入ったミックスお好み焼きです。
		おこのみやき	豚肩, するめいか, むきえび, たまご, かつお節, あおのり	キャベツ, 紅生姜	やまいも, 薄力粉, マヨネーズ	28.7 g	
		きりぼしだいこんとひじきのサラダ		切干しだいこん, きゅうり, にんじん	上白糖, ごま(すり)白	19.3 g	
						2.5 g	
7 金	 ごはん	ごはん			精白米	590 kcal	 <b>歯ごたえのあるもの</b> 食べることで、虫歯予防にもなりますよ。
		かにかたま	鶏卵, かに風味かまぼこ	にんじん, きくらげ(乾), 干し椎茸	米サラダ油, 三温糖, かたくり粉	23.2 g	
		ごぼうのかみかみサラダ		ごぼう, キャベツ, にんじん, むきえだまめ(冷凍)	マヨネーズ, 上白糖, ごま油	20.2 g	
		きゃべつのみそしる	木綿豆腐, 味の会手作りみそ, 煮干だし	玉葱, りょくとうもやし, にんじん		2.1 g	
10 月	 ごはん	ごはん			精白米	583 kcal	 ごはんにピッタリのおかず厚揚げの肉味噌のつけ。厚揚げは、 <b>富士見駅の近くの両国屋さん</b> から仕入れます。
		あつあげのにくみそのつけ	生揚げ, 鶏若鶏肉ひき肉, 米みそ(淡色辛みそ)	こねぎ	黒砂糖, かたくり粉	25.0 g	
		レタスときゅうりのしおこんぶサラダ	塩昆布	レタス, りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	ごま(いり)白, ごま油	20.5 g	
		ほうれんそうのスープ	鶏卵, かつお厚削り節	えのきたけ, 玉葱, にんじん, ほうれんそう	かたくり粉	1.9 g	
11 火	 コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉, 上白糖, ショートニング	625 kcal	 <b>チキンピカタは</b> チーズを使っているので <b>カルシウムたっぷり!</b>
		チキンピカタ	鶏若鶏肉胸(皮なし), 鶏卵, パルメザンチーズ			35.2 g	
		まめサラダ	大豆(国産, 乾), ヨーグルト(全脂無糖)	きゅうり, キャベツ, にんじん	マヨネーズ	22.1 g	
		マカロニスープ		玉葱, にんじん, こまつな	マカロニ・スパゲッティ	2.7 g	
12 水	 ごはん	ごはん			精白米	599 kcal	 <b>諏訪の郷土食「凍り豆腐」</b> 諏訪の郷土食は、冬の寒さを利用して作られるものが多いです。
		さかなのおうごんやき	ホキ, クリーム, 米みそ	ねぎ	マヨネーズ	26.7 g	
		こおりどうふのそばろに	凍り豆腐, 鶏若鶏肉ひき肉	にんじん, 生しいたけ, さやえんどう	米サラダ油, 三温糖, かたくり粉	20.9 g	
		じゃがいものみそしる	かつお厚削り節, こんぶ, 味の会手作りみそ	玉葱, にんじん, こまつな	じゃがいも	2.2 g	
13 木	 ごもくうどん	ごもくうどん	鶏若鶏肉胸(皮なし), 油揚げ, かつお厚削り節, こんぶ	玉葱, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	強力粉, 三温糖, かたくり粉	662 kcal	 <b>てづくりかきあげ</b> 今回の手作りかきあげは <b>箕輪町にある、箕輪東小学校のサクサク!</b> に仕上がるようにがんばりま
		てづくりかきあげ	するめいか, かたくちいわし(煮干し), あおさ	玉葱, ごぼう, えのきたけ	さつまいも, 薄力粉, 米粉, 米サラダ油	28.3 g	
		グリーンサラダ		キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし	ごま油, 上白糖	18.2 g	
						2.1 g	

14 金	 ごはん	ごはん			精白米	607 kcal	 <b>鉄分</b> がたくさん含まれる「レバー」は、成長期のみなさんに食べてほしい食べ物です。実は、オーロラレバーはその先生が好きなメニューです。
		オーロラレバー	鶏肝臓(生),鶏若鶏肉モモ(皮なし),米みそ	しょうが	かたくり粉,米サラダ油,三温糖	26.2 g	
		ごまドレサラダ		きゅうり,レタス,ほうれんそう	ごま(すり),白ねりごま白,上白糖,ごま油	19.0 g	
		ちゅうかスープ	凍り豆腐,わかめ(乾燥),水戻し	りよくとうもろこし,きくらげ(乾),とうもろこし	かたくり粉	2.2 g	
17 月	 てづくりカレーライス	てづくりカレーライス	輸入牛肩(脂肪なし),脱脂粉乳,クリーム	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	精白米,米サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,三温糖	636 kcal	<b>読書旬間コラボ第1</b> 「給食番長」から <b>カレーライス</b>  給食作りの大変さが分かる絵本です。ぜひ読んでみてね♪
		ひじきサラダ	干ひじき	キャベツ,こまつな,とうもろこし	三温糖,米サラダ油,ごま油,上白糖	21.8 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	★バイン缶詰(果肉のみ),温州蜜柑缶詰(果肉)	上白糖	18.9 g	
						2.1 g	
18 火	 コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	623 kcal	<b>読書旬間コラボ第2</b> 「うさぎのトリン」から  うさぎのトリンはうさぎの大好物のあの食べ物が苦手なよう
		ポテトグラタン	牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),チーズ	玉葱,にんじん	薄力粉,有塩バター,じゃがいも,米サラダ油,パン粉	25.8 g	
		しんたまねぎとさきいかのマリネ	さきいか	玉葱,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁,生)	上白糖,米サラダ油	22.4 g	
		やさいスープ		りよくとうもろこし,こまつな,にんじん,とうもろこし		3.1 g	
19 水	 とりごぼうごはん	とりごぼうごはん	鶏若鶏肉胸(皮付き),油揚げ	にんじん,ごぼう	精白米,三温糖	594 kcal	<b>読書旬間コラボ第3</b> 「ぼんごはんえき」から  町でうわさの「ぼんごはんえき」駅のホームには、食べ物をのせ電車がやってきます。
		ごまだれサラダ	まぐろ缶詰	キャベツ,にんじん,きゅうり	ごま油,上白糖,ごま(すり)白,ねりごま白	27.0 g	
		つみれいりみそしる	すけとうだら(すり身),木綿豆腐,米みそ,煮干だし,味の会手作りみそ	ねぎ,玉葱,にんじん,りよくとうもろこし,ほうれんそう	かたくり粉	18.6 g	
		あんにと豆腐	寒天,牛乳		上白糖	2.5 g	
20 木	 ソフトめんちゅうかあんかけ	ソフトめんちゅうかあんかけ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	しょうが,玉葱,にんじん,りよくとうもろこし,こまつな,きくらげ(乾)	強力粉,米サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	637 kcal	<b>読書旬間コラボ第4</b> 「てんごくのおとうちゃん」から  直径15cmのぎょうざの皮を使った、ビッグ揚げ餃子です！
		マンナンサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり,切干しだいこん	しらたき,三温糖,ごま(すり)	27.7 g	
		てづくりあげぎょうざ	豚ひき肉	キャベツ,玉葱,にんじん,ねぎ,にんにく(りん茎),しょうが	ぎょうざの皮,米サラダ油,ごま油	18.4 g	
						2.2 g	
21 金	 ごはん	ごはん			精白米	522 kcal	<b>読書旬間コラボ第5</b> 「ライスボールとみそぐらと」から  <b>みそ</b> や和食に詳しくなれる本です。
		しまほっけのてりやき	ほっけ		三温糖	24.3 g	
		あつあげのみそいため	豚肩(脂肪なし),生揚げ,米みそ	しょうが,にんにく,キャベツ,青ピーマン,にんじん	米サラダ油,三温糖,かたくり粉	14.7 g	
		なめこのみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	なめこ,玉葱,だいこん,にんじん		2.0 g	
24 月	 キムタクごは	キムタクごはん	豚モモ(脂肪なし)	にんにく,にんじん,キムチ,たくあん	精白米,米サラダ油	539 kcal	 <b>アンデスメロン</b> ってな ①作って安心 ②売って安心 ③買って安心 <b>アンデスメロン</b> をちぢめて「アンデスメロ
		じゃがいものそぼろに	鶏若鶏肉ひき肉	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやえんどう	じゃがいも,米サラダ油,三温糖	21.7 g	
		まめまめみそしる	木綿豆腐,煮干だし,味の会手作りみそ	玉葱,りよくとうもろこし,ほうれんそう		13.0 g	
		アンデスメロン		アンデスメロン M		2.1 g	
25 火	 たまごサン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショートニング	601 kcal	 たまごは「 <b>完全栄養食品</b> 」と呼ばれるほど色んな栄養素が詰まった食べ物です。
		たまごサンのぐ	鶏卵(水煮缶詰),ツナ	キャベツ	マヨネーズ(全卵型),上白糖	21.2 g	
		すりおろしやさいドレッシングのサラダ		りよくとうもろこし,こまつな,にんじん,とうもろこし,玉葱	上白糖,米サラダ油,オリーブ油	23.6 g	
		ビーファンコンソメスープ		にんじん,玉葱	ビーファン,じゃがいも	3.0 g	
26 水	 ごはん	ごはん			精白米	569 kcal	 とびうおは「 <b>海のアスリート</b> 」とよばれています。お魚屋さん「 <b>とびうおはフライが最高!</b> 」とっていました。
		とびうおのフライ	とびうお,鶏卵		薄力粉,パン粉(乾燥),米サラダ油	25.7 g	
		かんてんサラダ	寒天,わかめ(乾燥)	にんじん,りよくとうもろこし,きゅうり	ごま油,上白糖	15.9 g	
		だいこんとねぎのみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	だいこん,こねぎ,えのきだけ,玉葱,にんじん		2.1 g	
27 木	 しょうゆラーメン	しょうゆラーメン	豚肩(脂身付き),こんぶ,かつお厚削り節	しょうが,玉葱,にんじん,きくらげ(乾),キャベツ,こまつな,しなちく	中力粉(1等)	724 kcal	 <b>今年度初のルバー</b> しっとりとしたヨーグルトケーキにルバーブジャムをまぜこみませ♪
		こおり豆腐のごまあえ	凍り豆腐	りよくとうもろこし,ほうれんそう,にんじん	上白糖,ごま(すり)白	25.6 g	
		ルバーブのヨーグルトケーキ	鶏卵,ヨーグルト(全脂無糖)	レモン(果汁,生),ルバーブ	薄力粉,上白糖,無塩バター	21.9 g	
						2.0 g	
28 金	 ごはん	ごはん			精白米	573 kcal	 <b>歯の</b> ハンバーグも、豆腐を入れてカルシウムをとるようにはしました。
		おろしハンバーグ	豚ひき肉,鶏若鶏肉ひき肉,木綿豆腐	玉葱,だいこん,あさつき	パン粉(乾燥),上白糖	26.3 g	
		のりじゃこサラダ	しらす干し(微乾燥品),きざみのり	こまつな,りよくとうもろこし,にんじん	米サラダ油	18.1 g	
		もずくスープ	沖縄もずく(塩蔵,塩抜き)	玉葱,にんじん,キャベツ,とうもろこし		2.0 g	

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー619kcal、たんぱく質20.1~30.1g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【6月の給食の平均栄養量は、エネルギー610kcal、たんぱく質25.7g、脂質19.2g、食塩相当量2.3gです。】

\*献立は都合により変更となる場合がございます。