

6月 献立表



2018年 5月30日(水)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
1金	メキシカンライス 青大豆サラダ ポテトポタージュ ニューサマーオレンジ	○	牛乳 とり肉 ひじき 青大豆 レンズ豆 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン セロリ ニューサマーオレンジ	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.9g	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためには、カルシウムをとり、よくかんで食べる事が大切です。 今月も、歯ごたえがあり、カルシウムたっぷりの【かみかみ献立】を多数取り入れています。 よくかんで食べた後には、口をゆすいたり、歯みがきをしたりするとよいですよ。 【かみかみ献立】 4日小アジのから揚げ 12日焼きししゃも 13日玄米ご飯 18日じゃがいものきんぴら 19日ナッツサラダ 25日ナッツごぼう 26日茎わかめのつくだ煮 27日スティックきゅうり 28日カレービーンズ 6日(水)「紫陽花ゼリー」 今年は気温が高いせいか、桜もツツジも藤も早めに咲いています。町四小にある紫陽花も、青やピンク、紫に色づきました。 給食では、カルピスゼリーの上に小さく切ったぶどうゼリーをのせた紫陽花ゼリーを作ります。満開の紫陽花のように見えるでしょうか?  14日(木) 「とうもろこし皮むき体験」 農家さんの畑から届いたばかりのとうもろこしの皮を、2年生にむいてもらいます。 何枚も重なった皮の中から現れる粒揃いの黄色い実や、ひげの様子などを目や耳、手触りを通して感じることで、食材への関心を高めることをねらいとして、毎年実施している活動です。 
4月	「歯と口の健康週間献立」 コーンと枝豆のご飯 イタリアン肉じゃが 小アジのから揚げ ごまあえ	○	牛乳 枝豆 豚肉 小アジ 青のり	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま	コーン ゆかり にんにく 人参 玉ねぎ トマト いんげん 切干大根 小松菜	エネルギー: 614kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 2.6g	
5火	キビ入りわかめご飯 白いんげん豆のコロッケ ゆでキャベツ トマトと卵のスープ	○	牛乳 炊き込みわかめ ツナ 白いんげん豆 卵	米 キビ ごま 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト レタス	エネルギー: 643kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 2.6g	
6水	シーフードカレーライス レモンあえ 紫陽花ゼリー	○	牛乳 イカ エビ あさり カルピス 粉寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり キャベツ ぶどうジュース	エネルギー: 578kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.9g	
7木	ターメリックとひじきのご飯 鮭のパン粉焼き キャベツスープ ニューサマーオレンジ	○	牛乳 とり肉 ひじき 鮭 レンズ豆 青大豆	米 油 砂糖 パン粉	人参 玉ねぎ グリンピース セロリ えのきたけ キャベツ ニューサマーオレンジ	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 26.1g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.5g	
8金	ハワイアンピザサンド チリコンカン わかめと大根のサラダ メロン	○	牛乳 ハム チーズ とり肉 大豆 わかめ	パン 油 じゃがいも 砂糖 米粉	玉ねぎ コーン パイン パセリ にんにく 人参 トマト缶 キャベツ 大根 小松菜 メロン マッシュルーム	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.3g	
11月	「入梅献立」 梅わかめ飯 アジの立田揚げ みそドレサラダ 五目スープ	○	牛乳 炊き込みわかめ アジ みそ とり肉 うすら卵	米 ごま 片栗粉 油 砂糖	カリカリ梅 生姜 人参 コーン 大根 小松菜 たけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ ニラ	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.5g	
12火	ご飯 四湖豆腐 焼きししゃも パンサンスー ニューサマーオレンジ	○	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干椎茸 人参 たけのこ トマト缶 長ねぎ ピーマン もやし きゅうり ニューサマーオレンジ	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.8g	
13水	玄米ご飯 ひじきのそぼろ煮 ぶりのスタミナ焼き 元気サラダ ニラ玉汁	○	牛乳 ひじき とり肉 かつお節 ぶり みそ 昆布 豆腐 卵	米 玄米 油 砂糖 片栗粉	生姜 いんげん にんにく 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニラ	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 2.3g	
14木	【2年生皮むき体験】 ジャージャーめん ゆでとうもろこし みたらしじゃがもち	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ	めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 干椎茸 玉ねぎ たけのこ 人参 もやし 小松菜 とうもろこし	エネルギー: 631kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 20.0g 食塩相当量: 2.8g	
15金	【イタリア料理献立】 ゼッポリーニ かぼちゃのリゾット 春雨サラダ 美生柑	○	牛乳 青のり とり肉 レンズ豆 豆乳	米 強力粉 小麦粉 砂糖 油 春雨 ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり もやし コーン 美生柑	エネルギー: 558kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.4g	
18月	キムタクご飯 小松菜入り玉子焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	○	牛乳 豚肉 茎わかめ 卵 さつまあげ 豆腐 みそ わかめ 豆乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	生姜 人参 たくあん キムチ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 いんげん えのきたけ 長ねぎ	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 2.9g	
19火	【オリンピック献立・オーストラリア】 ミルクパン シェパーズパイ ナッツサラダ コンソメスープ さくらんぼ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 チーズ うすら卵	パン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 アーモンド	にんにく 大根 マッシュルーム 玉ねぎ コーン トマト缶 人参 きゅうり 小松菜 えのきたけ セロリ キャベツ さくらんぼ	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 23.0g 食塩相当量: 2.8g	
20水	五目チャーハン ニラ春巻 からしあえ コーンスープ	○	牛乳 焼豚 とり肉 卵	米 油 春雨 片栗粉 春巻の皮	人参 玉ねぎ グリンピース もやし 干椎茸 ニラ 小松菜 大根 えのきたけ コーン	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 2.5g	
21木	さんまのかばやき丼 小松菜のごまあえ チンゲンサイスープ ニューサマーオレンジ	○	牛乳 さんま	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 人参 切干大根 小松菜 えのきたけ たけのこ もやし チンゲンサイ 長ねぎ ニューサマーオレンジ	エネルギー: 650kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 24.9g 食塩相当量: 2.0g	
22金	麦入りご飯 のりのつくだ煮 四川豆腐 もやしのナムル 美生柑	○	牛乳 のり 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ ニラ もやし きゅうり 美生柑	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 2.2g	
25月	昆布ご飯 とり肉とじゃがいものみそ煮込み ナッツごぼう ニューサマーオレンジ	○	牛乳 豚肉 昆布 油揚 とり肉 生揚 じゃこ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま じゃがいも カシューナッツ	人参 グリンピース 生姜 玉ねぎ いんげん ごぼう ニューサマーオレンジ	エネルギー: 617kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 1.9g	
26火	五穀ご飯 茎わかめのつくだ煮 さばのピリ辛ソース おひたし 豆腐と卵のスープ	○	牛乳 さつまあげ 茎わかめ さば みそ 豆腐 卵	米 五穀米 砂糖 油 片栗粉	人参 にんにく 生姜 りんご コーン キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	エネルギー: 596kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 21.0g 食塩相当量: 2.9g	
27水	ぶどうパン とりのから揚げ コーンポテト スティックきゅうり 野菜スープ	○	牛乳 とり肉 豆乳	パン 片栗粉 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 生姜 コーン 人参 きゅうり もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 24.8g 食塩相当量: 2.9g	
28木	中華丼 カレービーンズ わかめスープ 小玉すいか	○	牛乳 うすら卵 エビ イカ 大豆 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 たけのこ もやし 小松菜 白菜 長ねぎ すいか	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2.8g	
29金	こぎつねご飯 切干大根入り玉子焼き 甘酢あえ 大根の呉汁	○	牛乳 油揚 とり肉 卵 わかめ 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 油 ごま	干椎茸 人参 グリンピース 切干大根 玉ねぎ きゅうり もやし コーン えのきたけ 大根 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 2.8g	

【オリンピック給食～オーストラリア～】

第27回のオリンピックは、2000年にオーストラリアのシドニーで開催されました。
シェパーズパイは、オーストラリアの定番の家庭料理です。
ミートソースの上にマッシュポテトをのせてオープンで焼いて作ります。
シェパーズとは「羊飼い」のことですから、元々は羊の肉を使っていたそうですが、今では牛肉や豚肉を使います。
給食では、ミートソースに玉ねぎ、コーン、マッシュルームを入れるので野菜がたっぷりとれますよ。



食材の都合で、献立を変更する場合があります。

〈6月の地場産野菜〉

地域に畑がある農家の長谷川さんに、とれたての新鮮なトマトと玉ねぎを届けていただく予定です。