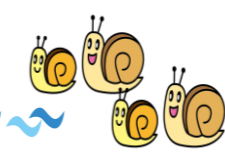


令和5年度 よていこんだてひょう(令和5年6月分)



日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	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	メ モ	エ ネ ル キ ー
								たん ぱ く 質
1 木	ごはん 		マーボー豆腐 パンウースー こだますいか	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん,はるさめ,こま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし,こだますいか	「パンウースー」は中国語です。「パン=あえる」「ウー=4数字の5」「スー=糸のように細く切る」という意味があります。五種類の食材を千切りにしたあえものという意味になりますね。見た目もきれいで栄養バランスも良いパンウースーです。	664 24.4
2 金	こめこまるパン 		さかなのこうそろうパンチーズやき コールスローサラダ クリームコーンスープ	牛乳(飲用),メルルーサ,こなチーズ,ベーコン,牛乳(調理用),なまクリーム	こめこまるパン,オリーブあぶら,パンこ,あぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,クリームコーンかんづめ,とうもろこし	東京都が進めている米粉パン普及促進(こめこまる)は、米粉(こむぎ)を利用して、米粉パンを使用します。小麦粉の代わりに米粉を使用したパンです。もちもちした食べ応えのいいパンです。	589 29.5
5 月	かてうどん 		ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	牛乳(飲用),かつおぶし,ぶたにく,あぶらあげ,だいず,あおのり	うどん,さとう,すりごま,ねりごま,いりごま,じゃがいも,でんぶん,あぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	「かて」うどんは、武蔵野(むさしの)うどんとも呼ばれています。温かい汁(しる)に冷やしたうどんをつけて食べます。汁とは、うどんにのせて食べる野菜のことです。給食では、この野菜を汁に入れて作りました。	601 26.6
6 火	ごまごはん 		ぶたじる やしししゃも かみかみサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,ししゃも,するめいか,ちりめんじゃこ	こめ,いりごま,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,すりごま,ごまあぶら,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ	今日は、「カミカミ献立」です。6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。大人の歯を生産守るためにも、よくかんで、食べましょう。	631 29.6
7 水	ガーリックトースト 		ポークビーンズ フルーツしらたま	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,なまクリーム	むえんしょくぱん,バター,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,しらたまもち	にんにく,はせりこ,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,トマトピューレ,みかんかんづめ,パインかんづめ,おうとうかんづめ	ポークビーンズはアメリカ料理です。豚肉(ぶたにく)と豆をトマトなどで煮込んだ(にこんだ)家庭料理です。たんぱく質たっぷりのため、育ち盛りの皆さんにピッタリですね。	703 22.8
8 木	ごはん 		むらくもじる さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら	牛乳(飲用),とりにく,たまご,とうふ,かつおぶし,さわら,みそ,さつまあげ	こめ,はつがげんまい,でんぶん,ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも,あぶら,いりごま	ほうれんそう,ねぎ,ほししいたけ,にんじん,ごぼう	西京焼き(さいきょうやき)は、京都の伝統的な白みそ(西京みそ)にみりんや酒を足して漬けて焼いたものです。京都は「西の京(みやこ)」と呼ばれていることから、「京都で作られている白みそ=西京みそ」となったそうです。	669 30.9
9 金	うめじゃこごはん 		ピリからにくじゃが やさいとツナのあえもの あじさいゼリー	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,ぶたにく,ツナ,こなかんでん	こめ,はつがげんまい,いりごま,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	うめぼし,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,もやし,ぶどうジュース,レモン	そろそろ入梅(にゅうばい)の時季(じき)になりますね。ジメジメして蒸し暑くなったり、肌寒く(はださむく)なったりする梅雨(つゆ)。梅雨の季節にきれいな花をつける、あじさいをイメージしたゼリーを手作りました。	665 23.2
12 月	セサミトースト 		コーンシチュー コールスローサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	むえんしょくぱん,バター,はちみつ,すりごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	とうもろこし,クリームコーンかんづめ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり	「コールスローサラダ」とは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダです。サラダの中でも歴史が大変古く、古代ローマ時代には食べていたそうです。	718 23.5
13 火	うみのさちピラフ 		ペイザンヌスープ やさいサラダ	牛乳(飲用),いか,えび,たきこみわかめ,ぶたにく,こおりとうふ	こめ,はつがげんまい,でんぶん,あぶら,じゃがいも,はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,パセリ,きゅうり,だいこん	ひと手間かけてつくる、海の幸ピラフ。イカは片栗粉をまぶして油で揚げています。油で揚げることで、香ばしさが増してよりおいしく食べられます。	605 25.8
14 水	たんたんめん 		かふうつけ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,さとう,ねりごま,でんぶん,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,だいこん,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	中国、四川省(しせんしょう)で作られた担々麺(たんたんめん)は、ちょっぴりピリ辛です。給食では、辛さを控(ひか)えて食べやすい麺料理(めんりょうり)にしました。	630 23.5
15 木	キムチチャーハン 		トマトとたまごのスープ ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく,ベーコン,たまご	こめ,はつがげんまい,あぶら,ごまあぶら,いりごま,でんぶん	にんじん,キムチ,ねぎ,たまねぎ,トマト,チンゲンツアイ,こまつな,もやし,にんにく	トマトと卵の組み合わせは、疲労回復(ひろうかいふく)や肩こり(かたこり)を予防してくれます。生のトマトを使って、よりフレッシュな味わいのスープにしました。しっかり食べて元気チャージをしましょう。	626 24.1
16 金	ごはん 		みそじる ししゃものごまあげ いそあえ れいとうみかん	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,かつおぶし,ししゃも,きざみのり	こめ,はつがげんまい,じゃがいも,いりごま,でんぶん,あぶら	たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,とうもろこし,れいとうみかん	蒸し暑い日にうれしい、冷凍みかんの登場です。みかん色の成分には、抗がん作用があります。また、白いすじは、食物繊維(しょくもつせんい)です。	704 27.6
19 月	ごはん・あおなぶりかけ 		いななじる たまごやき ごもくまめ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,とりにく,とうふ,かつおぶし,たまご,だいず,かくぎりこんぶ,さつまあげ	こめ,はつがげんまい,いりごま,じゃがいも,あぶら,さとう,こんにゃく	こまつな,あおしそ,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,にんじん	青菜(あおな)ふりかけは、給食室の手作りです。じゃこや鯉節(かつおぶし)などと一緒(いっしょ)に、ゆでて細かく切った小松菜を炒めて作ります。小松菜は、清瀬産のものを使用して作る予定です。みなさんと同じ水や空気で育った小松菜、楽しみですね。	651 29.4
20 火	スパゲティカレーミートソース 		わかめサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,こなチーズ,カットわかめ,こなかんでん	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,いりごま,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,みかんかじゅう	滑らかな(なめらかな)キャロットかん、作り方に秘密があります。それは、にんじんを茹でてからすりおろすことです。にんじんを生のまますりおろすと、ザラザラした口触り(くちざわり)になってしまいます。	634 26.4
21 水	コーンピラフ 		キャベツとベーコンのスープ サケのムニエルレモンしょうゆ アスパラサラダ	牛乳(飲用),ベーコン,うずらたまご,サケ	こめ,はつがげんまい,バター,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,レモン,きゅうり,グリーンアスパラ	アスパラギン酸(さん)という言葉を知ったことがありますか。アスパラガスから発見されたものです。体力の回復や、疲れた体を元気にしてくれる成分です。	656 28.3
22 木	ぶたどん 		ごもくみそじる ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,かつおぶし,みそ	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,じゃがいも,すりごま,ねりごま	にんじん,たまねぎ,しらたき,ほししいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな,もやし	豚肉(ぶたにく) + ごはん + みそじるは栄養バランスのゴールデン trio。豚肉のビタミン、ごはんの炭水化物(たんすいかぶつ)、みそじるのたんぱく質が、それぞれ影響(えいきょう)しあいます。	667 26.6
23 金	シシジュージー 		もずくみそじる もやしチャンプル パインゼリー	牛乳(飲用),ぶたにく,きざみこんぶ,もずく,あぶらあげ,みそ,かつおぶし,とうふ,おかかけすり,こなかんでん	こめ,はつがげんまい,あぶら,いりごま,さとう,ごまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,えのきたけ,もやし,たまねぎ,にら,パインかんづめ	今日は沖縄慰霊(おきなわいれい)の日です。沖縄県の郷土料理(きょうと料理)を食べながら、世界の恒久平和(こうきゅうへいわ)について、また、平和とは何かなどを考えてみましょう。	640 27.7
26 月	ドライカレー 		きのこサラダ サーかん	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,こなかんでん,にゅうさんきんいんりょう	こめ,はつがげんまい,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しょうが,トマトピューレ,しいたけ,えのきたけ,しめじ,キャベツ	低カロリーなのに、栄養満点(えいようまんてん)のきのこサラダを作りました。きのこには、食物繊維(しょくもつせんい)や、ビタミン、ミネラルが入っています。美肌効果(びはだこうか)も期待できる食品です。	648 22.0
27 火	ごまごはん 		レタスのスープ はっほうさい ゆでとうもろこし	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,うずらたまご,えび,いか	こめ,いりごま,あぶら,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス,たけのこ,はくさい,チンゲンツアイ,ねぎ,ほししいたけ,とうもろこし	今日のとうもろこしは、清瀬市産のものを使う予定です。3ヶ月ほど大きく育ちます。味わって残(のこ)さず農家(のうか)さんに感謝(かんしゃ)していただきましょう。	671 28.3
28 水	ツナピザトースト 		パスタスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ,ピザソース,ベーコン,ぶたにく,だいず,あおだいず	むえんしょくぱん,あぶら,じゃがいも,リボンマカロニ,さとう,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ,マッシュルーム,トマトピューレ,にんじん,きゅうり,キャベツ	ツナを使った「ピザトースト」を作りました。ツナは、かつおやまぐろを缶詰にした、加工食品です。油揚げにしたり、水煮にして売られています。	636 30.0
29 木	ごはん 		きのこじる さばのごまみそやき ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,さば,みそ,ツナ,カットわかめ	こめ,はつがげんまい,でんぶん,さとう,すりごま	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな,しょうが,ねぎ,キャベツ	ごま味噌(ごまみそ)で香ばしく味付けしたさばは、魚が苦手でも食べやすいメニューです。魚に入っている脂(あぶら)は、血液(けつえき)をサラサラにしてくれます。お弁当にもお勧め(おすすめ)できるメニューです。	623 29.8
30 金	いわしのかばやきどん 		みそじる そくせきつけ	牛乳(飲用),いわし,カットわかめ,とうふ,みそ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,でんぶん,こむぎこ,あぶら,さとう,いりごま	しょうが,ねぎ,えのきたけ,きゅうり,キャベツ	いわしは季節(きせき)の食べ物(たべもの)です。「入梅(いばい)いわし」という言葉(ことば)があるように、この時季(ときせき)のものが1年(いちねん)の中で最も(もっとも)おいしい季節(きせき)とされています。かばやき丼(どん)は人気(にんぎ)メニューの一つです。	671 27.1

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く) ③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開) ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。