



6月



献立予定表

八王子市立 川口小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	主食	のみのもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
2月	ごはん	牛乳	ゆのすかおる ねぎしおチキン ごもくにまめ こまつなじる	とりにく、だいず、こんぶ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま、でんぶん、 あぶら、さとう	ゆずかじゅう、しょうが、 にんにく、ながねぎ、 にんじん、れんこん、 だいこん、たまねぎ、 えのき、こまつな、 こんにゃく	620kcal	100年フードとは、地域 の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化 庁 の取り組みです。その中の、未来の100年フード部門～目指せ！100年～に、高知県の「ゆ のすの恵み料理 」が認定されています。
							25.7g	
3火	にしょくどんぶり	牛乳	とうふとじゃがいものみそしる やさいのおひたし	とりにく、たまご、とうふ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんがん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、 しいたけ、えのき、 キャベツ、 もやし、にんじん	608kcal	とり 鶏そぼろと、炒り卵の二色丼を作ります。鶏そぼろの材料として、甘味や旨味をブラ スさせるため、みじん切りの玉ねぎとほししいたけを入れて作りました。
							25.6g	
4水	ゆかりごはん	牛乳	いかのしちみやりき かわりきんぴら いなかじる	いか、とりにく、 あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、スパゲティ、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら、 じゃがいも	ゆかり、にんにく、 ばんのうねぎ、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、 はくさい、しめじ、 こまつな、こんにゃく	600kcal	6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べるコツの一つに「ひと口を小さ めに」があります。たくさん口にほおばってしまうと、よくかまずに飲み込んでしまいがちで す。ひと口に入れるのは、よくかめる量にしましょう。
							27.4g	
5木	メキシカンライス	牛乳	ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく、ハム、 なまクリーム、 ぎゅうにゅう、チーズ、 しろいんげんまめ	こめ、オリーブゆ、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 にんにく、 キャベツ、パセリ	619kcal	ポテトカルボナーラに使われているじゃがいもは、茎にあたる部分を食べており、イ モの仲間でも、さつまいもは、根の部分を食べています。どちらもでんぶんを多く含 む、熱や力のもとになる食品です。
							18.8g	
6金	きなこあげパン	牛乳	ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ くだもの(メロン)	きなこと、とりにく、 ウインナー、わかめ、ツナ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、ごまあぶら、 ごま	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、さやいんげん、 しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし、 コーン、メロン	603kcal	ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」というような意味で、フランスの家庭料理 の一つです。今回は、ウインナー、鶏肉とキャベツ、ニンジンなどの野菜を煮込みまし た。
							21.7g	
10火	ビビンバ	牛乳	はちおうじさん たまねぎのスープ だいずといりこのごまがらめ	ぶたにく、ハム、けずり、 いりこ、いりだいず、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、 もやし、こまつな、 たまねぎ、パセリ	615kcal	10日の献立 には、八王子産の玉ねぎをたっぷり使っています。八王子産の玉ねぎ は5 月から9月が旬で、給食でも、使用する予定です。
							22.3g	
11水	とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ すましじる うめおかかきゃべつ くだもの(パレンシアオレンジ)	とりにく、あぶらあげ、 ししゃも、あおのり、 とりにく、かまぼこ、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 あぶら	ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 こまつな、ながねぎ、 えのき、キャベツ、うめ、 パレンシアオレンジ	600kcal	6月11日は日本の暦で「入梅」といいます。ちょうど梅の実が熟す時期で、昔は田 植えをする上でとても重要な日でした。
							25.6g	
12木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめスープ スタミナきゅうり くだもの(れいとうみかん)	とうふ、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、 はるさめ、ごま	にんじん、ながねぎ、にら、 しょうが、にんにく、 たけのこ、きくらげ、 こまつな、きゅうり、みかん	611kcal	今日は、「五つ星そえて体力アップ」献立です。この献立は、スポーツ選手が体づく りのために心がけている主食・副菜・主菜・果物・乳製品の5つがそろった献立です。 今日は別所小・中学校出身で、プロボクシングWBOアジアパシフィックウェルター級 チャンピオンの佐々木仁選手 が好きだった「マーボー豆腐」を食べます。
							21.7g	
13金	ごはん	牛乳	さけのなんばんづけ ごじる キャベツのじゃこあえ	さけ、だいず、ぶたにく、 とうふ、みそ、くさわかめ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、じゃがいもあぶら、 ごまあぶら	ばんのうねぎ、にんじん、 だいこん、ながねぎ、 キャベツ、こんにゃく、	651kcal	具汁は茹でた大豆を、ミキサーにかけくわえた具だくさんのみそ汁です。大豆を加 えることによってコクが出ます。
							30.2g	
16月	やきとりどんぶり	牛乳	かきたまじる くさわかめのしょうがいため	とりにく、さざみのり、 たまご、とうふ、 くさわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、ごまあぶら	しょうが、ながねぎ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな	603kcal	6月は食育月間です。毎年、小学校では「おはし名人 がんばりカードweek」や「お はし名人 になろう！ウィーク」に取り組んでいます。今週は で5つのはし使いに チャレンジしてみてください。
							23.6g	
17火	ごはん	牛乳	さごちのかおりやし いりどり えのきのみそしる	さごち、とりにく、ちくわ、 わかめ、あぶらあげ、 とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、ばんのうねぎ、 にんじん、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、 だいこん、たまねぎ、 えのき、こんにゃく	600kcal	「おはし名人になろう！week」2日目です。箸の持ち方は鉛筆の持ち方にもつなが るので、正しく持てるということです。
							27.3g	
18水	あんかけやきそば	牛乳	コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく、たまご、けずり、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 はくさい、もやし、にら、 しいたけ、コーン	602kcal	「おはし名人になろう！week」3日目です。 麺などを丼を持たずに食べる時、顔を突き出して食べたり、器を持たずに、器に口 を近づけて食べることを「大食い」と言い、お行儀の悪い食べ方です。箸で上手に麺 をはさみ、姿勢を正して、口元まで運んで食べましょう。
							22.8g	
19木	ひじきごはん	牛乳	だいずのあげに けんちんじる くだもの(さくらんぼ)	ひじき、とりにく、 あぶらあげ、だいず、 あおのり、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、あぶら、ごま、 じゃがいも	にんじん、しいたけ、 さやいんげん、ごぼう、 ながねぎ、だいこん、 さくらんぼ、こんにゃく	617kcal	「おはし名人になろう！week」4日目です。 箸使いができると、手先が器用になったり、頭の回転がはやくなると言われてい ます。今日の給食には、大豆の甘辛煮を取り入れました。
							22.5g	
20金	むぎごはん	牛乳	さばのしおやし ビーフンいため みそしる	さば、ぶたにく、わかめ、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 ビーフン、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、 たまねぎ、ピーマン、 しょうが、だいこん、 ながねぎ	653kcal	「おはし名人になろう！week」最終日です。 魚は骨があるから苦手というはいませんか？魚の骨をきれいにとるコツは、魚の身 をつついたりせず、骨をつまんで、身からはがすようにとることです。
							24.5g	
23月	はちおうじさん ズッキーニの カレーライス	牛乳	きのこたまごのスープ くだもの(りんごかん)	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 ごむぎこ、バター、でんぶん	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、にんにく、 しょうが、りんご、きくらげ、 しめじ、えのき、	659kcal	ズッキーニの見た目はきゅうりのようですが、実は、かぼちゃのなかまです。 イタリア料理やフランス料理によく使われ、日本に広まり始めたのは40年前くらい からです。八王子市でもたくさん栽培されており、八王子市の小中学校、義務教育 学校全校 で八王子産のズッキーニを食べています。
							19.6g	
24火	キムチたまご チャーハン	牛乳	ワントンスープ まめこくとう くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく、たまご、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、ワントン、さとう	にんじん、キムチ付け、 こまつな、ながねぎ、 もやし、はくさい、 しいたけ、みかん	600kcal	八王子の学校給食のワントンスープは、ワントンの皮でひき肉を包むのではなく、 豚肉とワントンの皮をごま油で香り付けしたスープに仕上げました。
							23.2g	
25水	スパゲティ ミートソース	牛乳	野菜350g コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、もやし、 フルーツミックス	650kcal	「野菜を1日350g 摂りましょう」は「健康日本21」が目標として掲げる野菜摂取量 です。一口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果が あります。苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味 しく感じやすいです。
							24.4g	
26木	ごはん	牛乳	しろみぎかなの みそマヨネーズやし しもなかつまねぎのにくじゃが もやしのからしあえ	ほき、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、もやし、 こまつな	608kcal	平成28年、姉妹都市となった神奈川県小田原市でつくられている、下中玉ねぎを 肉じゃがにたっぷり入れていただきます。
							25.9g	
27金	ごはん	牛乳	あじのねぎしおやし とんじる こまつなとじゃこいため くだもの(オレンジ)	あじ、ぶたにく、とうふ、 みそ、じゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、 あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、 ながねぎ、ごぼう、 だいこん、にんじん、 こまつな、オレンジ	601kcal	今が旬の鰯をねぎ塩焼きでいただきます。 「鰯」の名前の由来は「味覚」の「味」です。 「味がとってもおいしい」ので「あじ」という名前になったそうです。
							26.6g	
30月	セサミトースト	りんご ジュース	はちおうじさんキャベツの クリームシチュー だいこんサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ツナ	パン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、あぶら、 ごむぎこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、 パセリ、だいこん、 きゅうり、りんごジュース	621kcal	30日の給食では、八王子産のキャベツをクリームシチューでいただきます。 地元の野菜 をたっぷり味わってください。
							17.2g	

献立は材料の入荷状況により変更する事があります