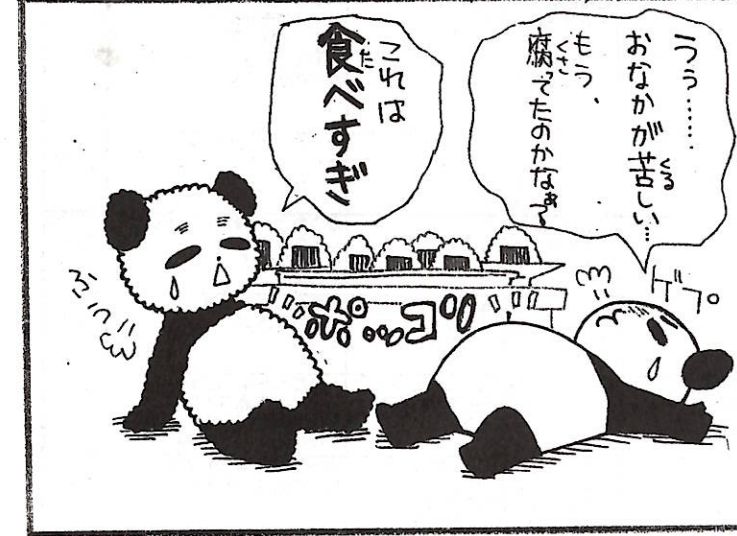
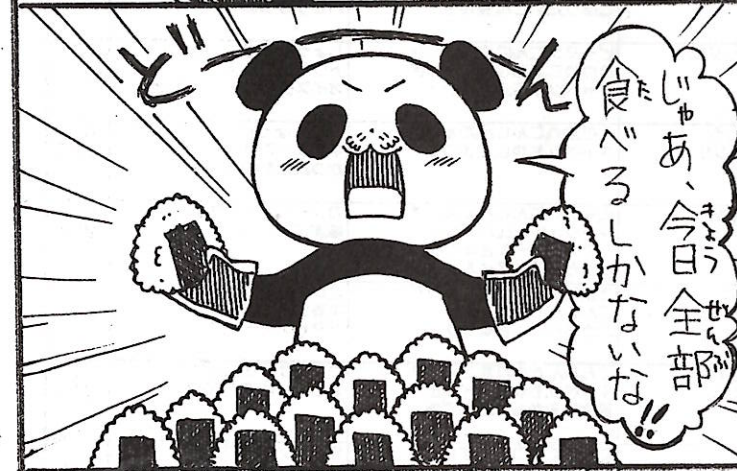


2023年 6月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	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	その他	1人分 kcal たんぱく質 g
1 木	五目チャーハン 春雨スープ 野菜チップス	○	牛乳,豚肉,むきえび,卵, 鶏肉,わかめ	精白米,米粒麦,油,ごま油, さとう,はるさめ,でんぶん, じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,とうもろこし, 長ねぎ,グリーンピース, たけのこ,ごぼう,かぼちゃ	しょうゆ,こしょう,酒,塩, トリガラ	603 22.0
2 金	◎鯛校記念日お祝い給食◎ 赤飯 鶏の唐揚げ じゃがいものきんぴら ずまし汁	シ ョ ア	あずき,鶏肉,なると,ショア	精白米,もち麦,黒ごま油, でんぶん,じゃがいも, 糸こんにゃく,さとう,ごま	にんにく,しょうが,にんじん, さやいんげん,たまねぎ, えのきだけ,こまつな	塩,しょうゆ,酒,みりん, かつおけしり節, うすくちしりゆ	601 22.0
5 月	照り焼きチキンバーガー クリームコーンスープ フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳	パン,油,さとう,でんぶん, じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん, にんにく,しょうが, とうもろこし,クリームコーン, パセリ,きゅうり,もやし	塩,こしょう,しょうゆ,酒, みりん,トリガラ,酢	575 25.4
6 火	豚丼 野菜の甘酢あえ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,しらたき, さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな, もやし,キャベツ,だいこん, 長ねぎ	酒,みりん,しょうゆ,酢, かつおけしり節	588 23.8
7 水	鶏肉と味噌揚げのひじきごはん 卵焼き じゃがいもと玉葱のみそ汁	○	牛乳,ひじき,さつま揚げ, 鶏肉,卵,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,油, つきこんにゃく,さとう, じゃがいも	にんじん,たけのこ, さやいんげん,たまねぎ	しょうゆ,酒,みりん,塩, かつおけしり節	619 28.7
8 木	ジャージャー麺 卵スープ メロン	○	牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ, 卵	油,むしろ中華めん,さとう, でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが, たまねぎ,しめじ, にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,こまつな,メロン	酒,トリガラ,塩,しょうゆ, みりん,こしょう	598 25.4
9 金	ご飯 さばの香味焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳,さば,鶏肉,高野豆腐, みそ,わかめ	精白米,さとう,油,こんにゃく, じゃがいも	にんにく,しょうが,長ねぎ, ごぼう,にんじん, さやいんげん,だいこん, えのきだけ	しょうゆ,一味とうがらし, 酒,みりん,かつおけしり節	617 27.5
1 2 月	チョコチップパン チキンマカロニスープ フライドピーンズサラダ	○	牛乳,鶏肉,大豆	チョコチップパン,油, じゃがいも,マカロニ, でんぶん,さとう	にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,レタス, きゅうり,キャベツ	トリガラ,塩,こしょう, ベイリーフ,酢,しょうゆ	604 24.3
1 3 火	ご飯 白身魚のパン粉焼き ベーコンと野菜のバター炒め けんちん汁	○	牛乳,ホキ,ベーコン, 豆腐,油揚げ	精白米,パン粉,オリーブ油, 油,バター,こんにゃく, じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん, こまつな,とうもろこし, ごぼう,だいこん,長ねぎ	塩,こしょう,酒,バジル, オレガノ,しょうゆ, パセリ,かつおけしり節	603 25.7
1 4 水	チンジャオロースー茸 にらたまスープ あじさいゼリー	○	牛乳,豚肉,豆腐,卵, 鰹天,調理用牛乳	精白米,米粒麦,油,でんぶん, さとう	ピーマン,にんにく,しょうが, たけのこ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,にら,ぶどうジュース	しょうゆ,酒,塩,こしょう, トウバンジャン, オイスターソース,トリガラ	637 23.8
1 5 木	枝豆ごはん 和風クロック 野菜のあえもの 小松菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳,豚肉,ひじき, 油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも,小麦粉,パン粉	えだまめ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,こまつな	塩,酒,しょうゆ, 中華ソース,酢, かつおけしり節	633 22.3
1 6 金	スパゲッティオリエンタルソース かぼちゃのフレンチサラダ スイカ	○	牛乳,ベーコン,生クリーム, ツナ缶	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,かぼちゃ, トマトジュース,きゅうり, とうもろこし,スイカ	カレー粉,トマトケチャップ, 塩,酢,こしょう	631 24.5
1 7 土	大豆入りドライカレー マゼドアンサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,しめじ, とうもろこし,きゅうり	カレー粉,酒,塩,こしょう, 中華ソース,赤ワイン,酢, トマトケチャップ	602 22.1
2 0 火	豆腐のうま煮丼 キャベツの塩和え 白玉フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉,押し豆腐, 刻みのり	精白米,米粒麦,油,白玉粉, つきこんにゃく,さとう,	にんじん,たまねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶,りんご缶	かつおけしり節,みりん, 酒,しょうゆ,白ワイン	680 24.3
2 1 水	米粉パン ポークピンス ツナサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,ツナ缶	米粉パン,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	赤ワイン,トリガラ,塩, ベイリーフ,トマトピューレ, トマトケチャップ,酢, ウスターソース,しょうゆ	571 24.8
2 2 木	豚の甘辛丼 もやしの和え物 なめこ汁	○	牛乳,あじ,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぶん, さとう,ごま油,油	しょうが,もやし,こまつな, にんじん,なめこ,長ねぎ	酒,しょうゆ,みりん, かつおけしり節	597 27.3
2 3 金	ジャンバラヤ 野菜スープ 冷凍みかん	○	牛乳,ウィンナー,いか, むきえび,鶏肉	精白米,米粒麦,バター,油, じゃがいも	トマトジュース,にんにく, セロリ,たまねぎ,ホールトマト, グリーンピース,にんじん, キャベツ,冷凍みかん	塩,こしょう,オレガノ, トマトケチャップ,白ワイン, トリガラ	583 22.7
2 6 月	肉うどん もやしの塩和え 白インゲン豆のケーキ	○	牛乳,かまぼこ,豚肉, 刻みのり,卵,調理用牛乳, 白いんげん	うどん,油,さとう, バター,小麦粉	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,こまつな,長ねぎ, キャベツ,もやし	かつおけしり節,酒,みりん, しょうゆ,塩, ベーキングパウダー, だし昆布	553 22.6
2 7 火	ご飯 昆布のしつとりふりかけ 家常豆腐 野菜ナムル	○	牛乳,ちりめんじゃこ, 塩昆布,豚肉,生揚げ, 甘みそ,八丁みそ	精白米,さとう,油, でんぶん,ごま油	にんにく,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,しょうが, キャベツ,ピーマン,もやし, こまつな	みりん,しょうゆ,酢, トリガラ,酒,塩	609 27.0
2 8 水	セサミトースト 鶏肉のブラウンシチュー ハニーサラダ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム, チーズ	食パン,バター,白ねりごま, 白ごま,さとう,油,小麦粉, はちみつ,じゃがいも	にんにく,セロリ,マッシュルーム, たまねぎ,ホールトマト,にんじん, グリーンピース,キャベツ,こまつな, とうもろこし,レモン	トリガラ,トマトピューレ, 塩,こしょう,赤ワイン, ウスターソース,酢, とんかつソース,こしょう	662 22.7
2 9 木	中華丼 もすく中華スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,いか,なると, うずら卵,鶏肉,もすく, プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦,油, でんぶん,ごま油	たまねぎ,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,キャベツ,しょうが, チンゲンサイ,とうもろこし, パイン缶,みかん缶,りんご缶	酒,トリガラ,塩,こしょう, しょうゆ,オイスターソース	621 26.1
3 0 金	ご飯 鮭の塩焼焼き 春雨と野菜の炒め物 けんちん汁	○	牛乳,さけ,豚肉,豆腐, 油揚げ	精白米,油,はるさめ, さとう,ごま油,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら,ごぼう, だいこん,長ねぎ	トウバンジャン,酒,塩, みりん,しょうゆ, テンメシヤン, かつおけしり節,塩こうじ	591 29.5

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今すり米」「伊那華の米」を一部使用しています。



梅雨に 注意しよう

なぜ梅雨は食べ物が増えやすい?
 梅雨は雨がたくさん降り、空気がとてもジメジメします。そして気温も夏に向かって高くなっていきます。空気がジメジメしていて気温が高い時は、食べ物については細菌やカビがとて増えやすいのです。細菌がたくさんついた食べ物を食べると、食中毒になり、おなかが痛くなったり、熱がでてしまったりします。そのため、食べ物はなるべく冷蔵庫等に入れた方が良いでしょう。しかし、冷蔵庫に食べ物を入れたからもう大丈夫というわけではありません。冷蔵庫に入れたら、細菌が増えにくはりますが、食べ物がずと食べられるようになるわけではありません。梅雨以外の季節でも食中毒などは注意が必要ですが、梅雨は特に気を付け、食べ物はなるべく冷蔵庫等に入れて、早めに食べるようにしましょう。 作:谷本

