

# 6月 こんだてひょう

令和元年 足立区立栗島小学校  
校長 八木 雅治

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
3	月		カレーライス	かいそうサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく ひよこまめ	こめ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	665
4	火		こまつなそぼろごはん	さかなのごまみそソース ちぐさあえ みそしる	牛乳 とりにく たまご さかな みそ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう こんにやく ごま じゃがいも	こまつな ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき	634
5	水		わかめラーメン	サモサ ひじきのナムル	牛乳 ぶたにく わかめ しらす ツナ レンズまめ	ちゅうかめん ぎょうぎのかわ ごま あぶら	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ	628
6	木		ごはん じゃこピーマン	さばのカレーあげ だいずとひじきのにももの	牛乳 ちりめん さかな ひじき	こめ さつまいも でんぶん ごま	ピーマン こまつな にんじん ごぼう	682
7	金		ショートニングパン	イワシのチーズムニエル ツナサラダ くだもの	牛乳 さかな こなチーズ ツナ ひよこまめ	パン こむぎこ あぶら バター ごま さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ くだもの	655
10	月		ごはん	とりにくとさつまいものうまに かむかむサラダ(かむかむデー)	牛乳 とりにく さきいか	こめ でんぶん さつまいも ごま	しょうが にんじん グリーンピース	656
11	火		ぶたどん	コロコロサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく	こめ じゃがいも むぎ こんにやく	たまねぎ にんじん きゅうり くだもの	659
12	水		セサミトースト	ポークビーンズ ナッツサラダ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ	パン はちみつ ごま アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	662
13	木		ちゅうかどん	わかめサラダ フライビーンズ	牛乳 いか えび うずらたまご	こめ むぎ ごま じゃがいも	しょうが たけのこ しいたけ こまつな	625
14	金		シーフードスパゲッティ	ひよこまめのサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン こなチーズ	スパゲッティ バター こむぎこ	にんじん にんにく マッシュルーム	633
17	月		えびクリームライス	ツナとこまつなのサラダ サイダーゼリー	牛乳 とりにく えび かんてん	こめ バター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ エリンギ もやし	661
18	火		むぎごはん	にくじゃが こんにやくいりやさいあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも むぎ こんにやく	こまつな しいたけ グリーンピース	635
19	水		コッペパン	アジフライ きのみサラダ やさしいスープ	牛乳 とりにく あじ	パン ピーナッツ アーモンド こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな セロリ	653
20	木		むぎごはん	ちゃんこに ごぼうスナック(野菜の日) くだもの	牛乳 とりにく なまあげ みそ	こめ でんぶん むぎ さとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ はくさい くだもの	633
21	金		かいせんチャーハン	まめとこざかなといものあまからに ワンタンスープ	牛乳 えび いか ぶたにく にぼし	こめ ワンタン さつまいも ごま	たけのこ しいたけ にんじん もやし	647
24	月		うめわかめごはん	ししゃものいしがきあげ きのこあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ししゃも わかめ みそ あぶらあげ	こめ こむぎこ ごま じゃがいも あぶら	うめほし こまつな ぶなしめじ もやし えのき だいこん	610
25	火		キムチチャーハン	ちゅうかはるさめサラダ たまごスープ	牛乳 ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	こめ はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	キムチ にんにく しょうが ながねぎ ピーマン もやし	624
26	水		えびピラフ	とりにくのトマトソースかけ ミックスサラダ	牛乳 とりにく えび	こめ じゃがいも むぎ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	631
27	木		たまごとじうどん	じゃこサラダ こまつなマドレーヌ	牛乳 とりにく たまご ちりめん あぶらあげ	うどん でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ バター	ながねぎ こまつな ぶなしめじ もやし コーン にんじん	662
28	金		ビーンズドック	マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	パン こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ レモン	607

く  
り  
給  
し  
ま  
も  
ウ  
イ  
ー  
ク  
リ

今月の給食目標 **よくかんで食べよう。**

★2回目のもりもり給食ウィークです！  
6月17日～6月21日



### <今月の給食について>

10日(月)かむかむデー  
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。この日はしっかり噛む必要のあるイカをサラダに加えました。噛むことは歯や口内の衛生を保つ上でとても大切です。しっかり噛むことを意識しましょう。

20日(木)野菜の日(ごぼう)  
ごぼうスナック・・・夏採りのやわらかく香りのいい新ごぼうを使った季節の献立です。ごぼうに含まれる食物繊維は腸内環境を整える上で非常に役立ちます。

※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

