

# よていこんだてひょう



令和元年6月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる	
3月	ごはん ぎゅうにゅう	プルコギ はるさめサラダ わかめスープ	ちゅうかドレッシング	わかめ・ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ・はるさめ さとう・ごま・あぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・ながねぎ もやし	<p>6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です。</p> <p>よくかむと- ●むしばのよぼう</p> <p>●しゅうちゅうりょくアップ</p> <p>●あごやはの「はついく」がよくなる</p> <p>●しょうか・きゅうしゅうをよくする</p>  
4火	マ加里ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのパーキークーンス アスパラガスのソテー クリームシチュー かわちばんかん		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう あぶら・バター	グリーンアスパラガス・キャベツ たまねぎ・にんじん フロコリー・とうもろこし かわちばんかん・りんご エリンギ・マッシュルーム	
5水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレー) ポップビーンズ きゃべつのサラダ	コーンドレッシング	だいず・とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん あぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん りんご	
6木	ざっこくごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ ごぼうとIITのいために みそしる		あぶらあげ・あじ ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ・ざっこく じゃがいも・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ エリンギ	
7金	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごますあえ うちまめじる	ごますだれ	だいず・あぶらあげ たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・ごま・あぶら	キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・もやし だいこん	
10月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしょうがやき じゃがいものにも さわにわん		さば・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ だいこん	
11火	あんかけやきそば ぎゅうにゅう	(あんかけやきそばのあん) じゃがいものソースかけ こまつなのサラダ メロン	たまねぎドレッシング	あさり・いか・ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら	キャベツ・こまつな ただのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし・きくらげ	
12水	ごはん ぎゅうにゅう	まさごあげ きりぼしだいこんのもの みそしる		とうふ・あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう あぶら	さやいんげん・キャベツ こまつな・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ながねぎ えだまめ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき こまつなとやきぶたのいためもの キムチチゲ		とうふ・あおのり いか・ぶたにく・やきぶた ぎゅうにゅう	こめ・ごま・あぶら	こまつな・にら・にんじん ながねぎ・はくさい・キムチ	
14金	ごぼうピラフ ぎゅうにゅう	キッシュ さんしょくソテー イタリアンスープ		ベーコン・とりにく ウィンナー・たまご ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	こめ・じゃがいも あぶら・バター	グリーンピース・さやいんげん ごぼう・たまねぎ・トマト にんじん・ほうれんそう とうもろこし・マッシュルーム	
17月	なめし ぎゅうにゅう	かつおのあげに さやいんげんのピリカラいため とんじ		とうふ・かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こんにやく じゃがいも・でんぷん さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ だいこん	
18火	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ポテトソテー きゃべつのスープ メロン		だいず・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・じゃがいも さとう・あぶら バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん メロン・りんご えのきだけ	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのにくみそあんかけ ごまにびたし けんちんじる		とうふ・なまあげ あぶらあげ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さといも・でんぷん さとう・ごま・あぶら	ごぼう・こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・だいこん えのきだけ	
20木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに はるまき もやしのサラダ	ふりかけ ちゅうかドレッシング	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・あぶら	こまつな・ただのこ チンゲンサイ・にんじん ながねぎ・はくさい・もやし ほししいたけ	
21金	たこめし ぎゅうにゅう	さわらのオイマヨやき わかめサラダ みそしる	わふうドレッシング	あぶらあげ・わかめ さわら・たこ ぎゅうにゅう	パンこ・こめ あぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき きんぴらごぼう すましじる あまなつ		とうふ・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パンこ・こめ・でんぷん しらたき・さとう ごま・あぶら	ごぼう・こまつな・にんじん ながねぎ・あまなつ	
25火	コーンライス ぎゅうにゅう	さけのバターやき やさいのケチャップソテー クラムチャウダー		さけ・あさり ポークハム・ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん エリンギ	
26水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー チンゲンサイのサラダ たまごスープ	しそドレッシング	わかめ・ぶたにく ベーコン・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	キャベツ・ただのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ながねぎ・ピーマン だいずもやし・ほししいたけ	
27木	にこみうどん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ じゃがいものうまに からしあえ	からしじょうゆ	あぶらあげ・あおのり ししゃも・ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	うどん・じゃがいも でんぷん・さとう あぶら	きぬさや・こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ・はくさい もやし・ほししいたけ	
28金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さかなのレモンソースかけ さやいんげんのサラダ みそしる	ごまドレッシング	あぶらあげ・たら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・キャベツ こまつな・にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん とうもろこし・レモン	

\* さいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。  
\* 献立についてのお問合せは、事務室の栄養士までお願いします。Tel.546-1170

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
629  
(650)

たんぱく質(g)  
25.6  
(21.1~32.5)



せっけんをつけて  
よく洗おう

きれいなハンカチで  
手をふこう