



2025年6月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	牛乳 に乳	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	ひとこと 一言メモ
2	げつ月	キムタクご飯 春雨サラダ たまねぎとキャベツのスープ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、レンズまめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、さとう	にんにく、キムチ、たまねぎ、つぼづけ、ねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、もやし、セロリ、キャベツ、こまつな、れいとうみかん	キムタクご飯は、ご飯に、油で炒めた『キムチ』と『たくあん』を混ぜて、作ります。
3	か火	メキシカンライス ポテトオムレツ 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、たまご、とりにく	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン、パセリ、キャベツ、こまつな、えのきだけ	メキシカンライスは、煮し暑いので、食欲を増すために、香辛料を使って作ります。
4	すい水	ご飯 かつおの甘辛揚げ かみかみさんぴら きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、かつお、さきいか、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ、だいず	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	虫歯予防デーです。噛みごたえのある食材がたくさん入っています。よく噛むことを意識して、食べましょう。
5	もく木	ピザトースト ツナコーンサラダ 豆乳のシチュー	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ツナ、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	しょくパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ	たまねぎ、ピーマン、ダイストマト、もやし、にんじん、えだまめ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが	読書週間です。『ピッツァ』ぼうやから、ピザトーストを作ります。
6	きん金	梅菜漬け じゃが芋のそぼろ煮 糸寒天の和風サラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、いとかなてん	こめ、むぎ、ぶがあられ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶん	うめ、ゆかり、みつば、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、いんげん、はくさい、きゅうり	糸寒天は、伊豆諸島が生産地の海藻テングサを天日乾燥して作られたものです。
9	げつ月	なす入りマーボー豆腐丼 五目スープ りっちゃんのサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく、おかか、こんぶ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、わんたんのかわ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、ニラ、なす、はくさい、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	『サラダでげんき』から、りっちゃんのサラダを作ります。
10	か火	ご飯 さばの文化干し きのこじゃが芋の炒め物 とりだんご汁	○	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、とりにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しめじ、まいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	さばには、DHAやEPAと言われる良質な油が多く含まれています。記憶力の向上に役立つと言われています。
11	すい水	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ だいこんのナムル	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、もやし、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ニラ、だいこん、もやし、こまつな	『ぎょうざでつったの』から、ぎょうざを作ります。ジャンボ揚げぎょうざです。
12	もく木	ピリ辛肉みそご飯 切干大根のベーコンソテー 白身魚のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ベーコン、メルルーサ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、こまつな、ねぎ、ほうれんそう	切干大根は、太陽の光を浴びることで、甘味や栄養価がアップします。
13	きん金	ポテチ入りカレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおりの、わかめ、ブレンヨーグルト	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、はくさい、きゅうり、りんご(かん)、なつみかん(かん)、パン(かん)	『カレー男がやってきた!』から、ポテチ入りカレーライスを作ります。
16	げつ月	木島平村のご飯 むつのみそ焼き なめたけ和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう、むつ、みそ、とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん	えのきだけ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	調布市と姉妹都市の長野県木島平村の米と、えのきを使います。えのきを使って、なめたけを作ります。
17	か火	ミルクパン カレーコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、レンズまめ	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ、はくさい、ダイストマト	『11ぴきのねことあほうどり』から、カレーコロッケを作ります。給食委員会が給食メモを作って、放送します。
18	すい水	ご飯 のりの佃煮 筑前煮 豆腐のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ	のりの佃煮は、給食室で手作りです。のりには、カルシウム・鉄分・ビタミンが、豊富に含まれています。
19	もく木	手作りオニオンペーパーパン ポークビーンズ フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず	きょうりきこ、ぜんりょうふん、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、ダイストマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン	給食室でパン生地から、手作りします。焼きたてなので、おいしいですよ。
20	きん金	ご飯 さわらの梅風味焼き 野菜の酢和え すまし汁	○	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ	こめ、さとう	しょうが、うめ、はくさい、にんじん、もやし、こまつな、えのきだけ、ねぎ	さわらは、成長するにたがって、『さごし』『なごし』さわらと呼び名が変わる魚です。
23	げつ月	豚すき丼 かみなり汁 アジさいゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かんでん、カルビス	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、しろごま、こんにやく	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ぶどうジュース、7如ジュース	ぶどう・アセロラ・カルビスゼリーを作って、6月に映くあじさいの花をイメージします。
24	か火	ウィンナーピラフ ジャーマンポテト 豆入りコーンチャウダー	○	ジョア、ウィンナー、ベーコン、とりにく、だいず、ひよこめ、いんげんまめ、レンズまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、こめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが、クリームコーン、コーン	豆は、体をつくる『たんぱく質』が豊富で、カルシウム・鉄分・ビタミンも多いです。
25	すい水	ご飯 赤魚のねぎ塩焼き 五目ひじき 豚汁	○	ぎゅうにゅう、あかうお、だいず、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、だいこん、こまつな	ひじきには、骨や歯を丈夫にしてくれる『カルシウム』や鉄分が豊富に含まれています。
26	もく木	古代米のお赤飯 とりにくの唐揚げ 昆布和え 花ふのすまし汁 お祝いミニタルト	○	ぎゅうにゅう、とりにく、しおこんぶ、とうふ、レップ・クリーム	こめ、もちこめ、くろこめ、くろごま、でんぶん、あぶら、こばなふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、さくらんぼ	お祝いの時に赤飯を食べるのは、赤色は、昔から悪いことを追い払う力があると信じられています。給食では、黒米を使って、作ります。
27	きん金	マーボー春雨丼 トックスープ すいか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	アルファかまい、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、トック	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、すいか	トックは、韓国のおもちです。うるち米から作られているので、それほど伸びません。
30	げつ月	高野豆腐の混ぜご飯 きびなごのから揚げ こまつなとわかめのサラダ 根菜汁	○	ぎゅうにゅう、とりにく、こうやどうふ、きびなご、わかめ、とりにく、みそ	こめ、もちこめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、こんにやく	にんじん、ごぼう、いんげん、こまつな、はくさい、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ	きびなごは、小さな魚です。骨も丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂ることができます。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、米」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、お休みです。