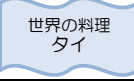
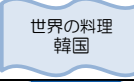




上ノ原小学校
6月給食だより



目標	よくかんで食べよう	よくかんで食べよう。よくかむことの大切さをしよう。				
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ エネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1月	チンジャオロース丼 チンゲン菜の中華風スープ ピリ辛きゅうり	○		きゅうり、ゆず、ぶたにく、 とり、わかめ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、さとう、ラーユ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 もやし、ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 ちんげんさい、ねぎ、きゅうり
2火	ごはん チキン南蛮 和風ドレッシングサラダ あおさのみそしる	○	にんじん たまねぎ	きゅうり、ゆず、とり、 とう、ゆず、あおさ、とうふ、 みそ	おこめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、エッグ クアターズ、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、 たまねぎ、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、えのき
3水	ガバオライス ヤムウンセン くだもの(メロン)	○		きゅうり、ゆず、とり、 だいず、みそ、ぶたにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ、 ラーユ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、パプリカ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 パプリカ、レモン、メロン
4木	骨太ごはん さばの文化干し こんにやくサラダ 吉野丼	○	6/4~10 歯と口の健康週間 かみかみ献立	きゅうり、ゆず、じゃこ、 さば、わかめ、とり、 あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう、 こんにやく、ごまあぶら、 かたくりこ	きりぼしだいこん、ごぼう、 にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり、だいこん、たけのこ、 しいたけ、こまつな、ねぎ
5金	しょうゆラーメン ジャンボあげきょうざ ナムル	○	にんじん たまねぎ	きゅうり、ゆず、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 きょうざのかわ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、ねぎ、 ほうれんそう
8月	ゆかりごはん さけのゆうあん焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもたんこじ	○	にんじん じゃがいも	きゅうり、ゆず、さけ、わかめ、 とり	おこめ、さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、かたくりこ	ゆず、もやし、きゅうり、 にんじん、しいたけ、まいたけ、 なめこ、こまつな、ねぎ
9火	なすとトマトのスパゲッティ アスパラとコーンのサラダ くだもの(かわちばんかん)	○	アスパラガス かわちばんかん	きゅうり、ゆず、ベーコン、 ハム	スパゲッティ、オリーブオイル、 さとう、あぶら	なす、たまねぎ、にんにく、 トマト、アスパラガス、 きゅうり、キャベツ、 コーン、かわちばんかん
10水	ごはん コロッケ 大根サラダ 具だくさんみそしる	○	5年 ハケ岳	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 だいず、ハム、とうふ、 あぶらあげ、みそ	おこめ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、 かたくりこ、さつま芋	にんじん、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 とうもろこし、ねぎ、こまつな
11木	深川めし 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁	○	給食試食会	きゅうり、ゆず、あさり、 のり、かつお、とり、 あぶらあげ	おこめ、さとう、かたくりこ	しょうが、こまつな、 にんじん、もやし、ねぎ、 しょうが、だいこん、 はくさい、えのき
12金	スラッピー・ショー(アメリカ) ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	○	ワールド カップ 応援献立	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 だいず、チーズ、ひよこまめ、 あかいんげんまめ、とり	パン、あぶら、こむぎこ、 あぶら、さとう、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、えだまめ、 キャベツ、パプリカ、もやし、 こまつな
15月	クッパ 韓国風サラダ じゃが丸くん	○		きゅうり、ゆず、ぶたにく、 のり、とう、ゆず	おこめ、ごまあぶら、さとう、 じゃがいも、プレミックスこ、 あぶら	にんにく、だいこん、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 にら、ほうれんそう、もやし、 きゅうり
16火	わかめごはん とり肉のしおこうじ焼き 三色おひたし さわにわん	○		きゅうり、ゆず、わかめ、 とり、わかめ、おおか、ぶたにく	おこめ	こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、えのき
17水	冷やしつけうどん あげじゃがとじゃこのサラダ れいとうみかん	○	たまねぎ じゃがいも	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 あぶらあげ、じゃこ、みそ	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも	しいたけ、しめじ、ごぼう、 なす、にんじん、ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、たまねぎ、 みかん
18木	ごはん のりのつくだに ちくぜんに きのこのみそしる	○		きゅうり、ゆず、のり、 とり、とうふ、みそ	おこめ、さとう、あぶら、 さといも、こんにやく	ごぼう、にんじん、れんこん、 たけのこ、しいたけ、いんげん、 しょうが、こまつな、しめじ、 えのき、だいこん、ねぎ
19金	五目チャーハン ビーフンスープ サイダーボンチ	○	にんにく にんじん	きゅうり、ゆず、とり	おこめ、あぶら、ビーフン、 しらたま、さとう	にんにく、ねぎ、とうもろこし、 ちんげんさい、こまつな、 にんじん、たけのこ、もやし、 にら、みかん、ぶどう
22月	ぶた肉と玉ねぎのピラフ トマトのサラダ コンスープ	○	にんにく トマト	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 ベーコン、いんげんまめ、 とう、ゆず	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、パセリ、 キャベツ、きゅうり、トマト、 パプリカ
23火	ごはん カレー肉じゃが おかひじきのさっぱりあえ くだもの(すいか)	○	おかひじき すいか	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 とり、さき	おこめ、こんにやく、 じゃがいも、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、しょうが、 おかひじき、キャベツ、きゅうり、 うめ、すいか
24水	家常豆腐丼 パンサンサー レタスの中華風スープ	○	ピーマン レタス	きゅうり、ゆず、きぬあつあげ、 ぶたにく、みそ、ハム、 とり、わかめ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 はるさめ	しいたけ、きくらげ、にんじん、 はくさい、たけのこ、ねぎ、ピーマン、 パプリカ、にんにく、しょうが、もやし、 きゅうり、たまねぎ、コーン、レタス
25木	ごはん いかのかりんとあげ 野菜ののりあえ とんじる	○	キャベツ にんじん	きゅうり、ゆず、イカ、のり、 ぶたにく、とうふ、みそ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、こんにやく	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、だいこん、しいたけ、 ごぼう、ねぎ
26金	ツナトースト ポトフ ぶどうゼリー	○	たまねぎ にんじん キャベツ	きゅうり、ゆず、ツナ、 とり、ベーコン、かんでん	パン、エッグ クアターズ、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、ぶどう、 ぶどう
29月	中華丼 小松菜とハムの中華あえ とうがんのスープ	○	とうがん	きゅうり、ゆず、ぶたにく、 イカ、ハム、とり	おこめ、あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ、さとう、ラーユ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、こまつな、もやし、 とうがん、だいこん、セロリ
30火	奄美の鶏飯 きびなごの甘辛あえ わかめのツナあえ くだもの(甘夏)	○	鹿児島県 献立	きゅうり、ゆず、ささみにく、 のり、きびなご、わかめ、ツナ	おこめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら	たくあん、しいたけ、 しょうが、あさつき、 キャベツ、きゅうり、レモン、 あまなつ

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・なめこ・アスパラガス」です。