



6月 きゅうしょくこんだてひょう



こんげつのもくひょう → 『えいせい』にきをつけてしょくじをしよう

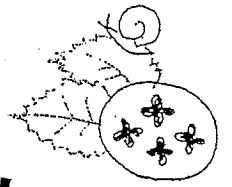
大田区立道塚小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		『あか』のグループ からだをつくる	『さいろ』のグループ ねつやちからのもとになる	『みどり』のグループ からだのちようしをとのえる
			エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1	木	こうやどうふのそぼろどん いなかじる りんご きゅうにゆう	593	22.9	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも	しょうが にんじん ねぎ だいこん しめじ りんご
2	金	ジャージャーめん じゃこサラダ あじさいゼリー きゅうにゆう	571	23.0	ぶたにく ちりめんじゃこ かんてん きゅうにゆう	ちゅうかめん あぶら さとう 加ピスイんりょう 7時ジュース プドウジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこみずくに ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ
5	月	ごはん ほねぶとふりかけ にくとはるさめのいたためもの とんじる ぎゅうにゆう	596	22.4	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ
6	火	ゆかりごはん きすのいそべあげ からしあえ とりごぼうじる きゅうにゆう	574	25.4	きす たまご あおのり とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにやく	にんじん キャベツ こまつな しめじ ごぼう だいこん ねぎ
7	水	ぶたにくとピーマンのちゅうかどん はるさめスープ すいか きゅうにゆう	608	20.8	ぶたにく とりにく ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ たけのこみずくに すいか
8	木	だいずとあおのりのごはん じゃがいものみそバターにこみ けんちんじる ぎゅうにゆう	603	21.5	だいず あおのり ぶたにく ぎゅうにゆう	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも すりごま こんにやく さといも	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん ホールコーン ごぼう
9	金	おせきはん とりにくのからあげ おかかあえ あらはんべんじる さくらんぼ きゅうにゆう	634	23.7	ささげ とりにく かつおぶし あらはんべん とうふ ぎゅうにゆう	こめ もちごめ ごま こむぎこ あぶら	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ だいこん さくらんぼ
12	月	うめわかめごはん ししゃものぱりぱりあげ ちぐさあえ のっぺいじる きゅうにゆう	607	22.1	ししゃも わかめ チーズ たまご あぶらあげ ぎゅうにゆう	こめ むぎ すりごま さとう はるまきのかわ こむぎこ こんにやく あぶら さといも	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ うめ
13	火	きんぴらごはん ちくわのてんぷら ぐだくさんしらたまじる かんきつ ぎゅうにゆう	613	21.2	ぶたにく やきちくわ たまご きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こむぎこ しらたまご	ごぼう にんじん さやいんげん もやし だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ あまなつ
14	水	みそそぼろごはん すぐもりたまご そうめんじる きゅうにゆう	630	27.6	とりにく ベーコン たまご とうふ きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう そうめん	しょうが にんじん えのきたけ キャベツ なましいたけ こまつな
15	木	ソースやきそば ビーンズポテト こまつなたまごのスープ れいとうみかん ぎゅうにゆう	631	25.0	ぶたにく いか だいず あおのり とりにく たまご ぎゅうにゆう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが こまつな みかん
16	金	ごはん かつおぶしふりかけ ちくぜんに よしのじる みずようかん きゅうにゆう	640	27.2	かつおぶし とりにく とうふ あずき かんてん ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう ごま こんにやく さとう さといも くずこ	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ たけのこみずくに こまつな
19	月	ビビンバ チゲスープ かんきつ きゅうにゆう	603	24.0	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが たけのこみずくに にんじん ぜんまいみずに こまつな もやし えのきたけ はくさい たら はくさいキムチづけ みしょうかん
20	火	ごはん アスパラガスのぶたばらまき もりのきのこサラダ レタススープ きゅうにゆう	571	19.6	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう	アスパラガス しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ レタス ホールコーン
21	水	ドライカレー カラフルサラダ メロン ぎゅうにゆう	688	21.3	ぶたにく だいず ぎゅうにゆう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん セロリー たまねぎ かつゆり ホールコーン パプリカ キャベツ メロン
22	木	ごはん さかなのみそマヨネーズやき こんにやくサラダ さわにわん きゅうにゆう	618	25.0	さわら かまぼこ ぶたにく あぶらあげ きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう こんにやく	たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ
23	金	ナン やきタコスミート コーンサラダ トルティーヤスープ きゅうにゆう	614	26.3	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゆう	ナン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう トルティーヤ	たまねぎ トマトピューレ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく セロリー ホールコーン
26	月	ごはん はっぼうさい パンバンジーサラダ かんきつ きゅうにゆう	569	24.1	ぶたにく いか えび うずらのたまご とりにく ぎゅうにゆう	こめ むぎ ねりごま さとう	しょうが にんにく にんじん エリンギ たけのこみずくに マッシュルームみずに はくさい ブロッコリー もやし きゅうり みしょうかん
27	火	ごはん さわらのなんぶやき キャベツとこんぶのあえもの ひつつみじる ぎゅうにゆう	649	25.4	あかうお たまご こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう さといも	しょうが にんじん きゅうり はくさい ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ
28	水	ヨーグルトトースト ポークビーンズ チキンヌードルスープ きゅうにゆう	683	25.6	ヨーグルト ぶたにく いんげんまめ とりにく たまご きゅうにゆう	しょうパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ フィットチーネ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが パセリ
29	木	キムチチャーハン ホイコーロー にらたまスープ きゅうにゆう	603	25.7	ハム えび たまご ぶたにく きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら	にんじん ねぎ はくさいキムチづけ しょうが にんにく たけのこみずくに ほししいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ たら
30	金	ごはん あじフライ おひたし やさいとあつあげのみそじる きゅうにゆう	640	28.4	まあじ たまご かつおぶし あつあげ きゅうにゆう	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ

1日あたりの平均栄養価

エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 24.0 脂質 g 20.6 食塩相当量 g 2.6 カルシウム mg 331 鉄 mg 2.2 レチノール当量 mgRE 270 ビタミンB1 mg 0.38 ビタミンB2 mg 0.5 ビタミンC mg 28 食物繊維 g 4.6 マグネシウム mg 89 亜鉛 mg 2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標 → 『衛生に気をつけて食事をしよう!』

夏場のじめじめした季節は細菌が活発に動きやすい時期であり、食中毒が起こりやすくなります。

食中毒を防ぐために誰でもできる一番の予防法は、せっけんで手を丁寧に洗うことです。

食事の前や料理のお手伝いをする前には必ず手洗いをして、清潔なタオルでふきましょう。

学校に毎日きれいなハンカチを持ってくることを、忘れないで下さいね。



おたのしみに! ☆ にとっておきメニュー ☆

○6月2日(金) みちづかまつり・6月の季節のにとっておきメニュー

☆ ジャーチャーめん じゃこサラダ あじさいゼリー 牛乳 ☆

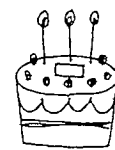


みんなが心をこめて準備をしてきた「みちづかまつり」の日がより一層楽しみになるように、給食室でもとっておきのデザートを作ります。あじさいゼリーは、真っ白なカルピスゼリーの上にさらに、あじさいに見立てた二色のゼリーを散らして作ります。あじさいが咲く季節だけの、6月限定のデザートです。

○6月9日(金) 開校記念日のお祝いの献立

☆ お赤飯 鶏肉のから揚げ おかか和え 若竹汁 さくらんぼ 牛乳 ☆

6月10日の開校記念日は土曜日のため給食がないので、前もってお祝いの献立を組みました。ハレの日の給食なので、日本のお祝いの風習にならってお赤飯を炊きます。子どもたちが大好きな鶏肉のから揚げや、旬の果物であるさくらんぼを組み合わせました。



○6月16日(金) 季節の行事 嘉祥の日(和菓子の日)

☆ ごはん かつおぶしふりかけ 筑前煮 吉野汁 水ようかん 牛乳 ☆

「嘉祥(かしょう)の日」とは、「和菓子を楽しむ日」のことです。その昔疫病が流行した西暦848年、当時の天皇陛下が6月16日に年号を「嘉祥」と改め、神前に16種類の菓子を備えて祈願をしたところ、たちまち厄がおさまったということです。これにちなんで6月16日は「和菓子の日」とする風習が広まりました。給食では涼やかな水ようかんを作ります。

○6月20日(火) 地場産物献立番外編 長野県東御市の食材を使用した献立

☆ ごはん アスパラガスの豚ばら巻き 森のきのこサラダ レタススープ 牛乳 ☆

長野県東御市とは、東京都大田区の友好都市であり、6年生が毎年移動教室で訪れる場所のことです。自然豊かな土地で、一年を通して日照時間が長く雨の少ない気候を生かして、農業が盛んに行われています。

「地場産物」ではありませんが、私たちと関わりの深い大切な土地の一つとして、詳しく紹介をします。当日は、東御市産のアスパラガスやきのこ類、レタス、そして名産の米「ゆめしなの」を使います。

○6月23日(金) ◇世界の料理◇ メキシコの食文化紹介の献立

☆ ナン 焼きタコスミート コーンサラダ トルティーヤスープ 牛乳 ☆

「和食」と同じく、伝統的なメキシコ料理もユネスコ世界無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか。アステカ文明、マヤ文明といった古代文明の料理の形にスペイン植民地時代の影響が加わって出来た、大変歴史のある食文化です。現代の料理では、とうもろこしの粉から作るトルティーヤや、肉や野菜をはさんだトルティーヤのサンドイッチであるタコスが有名です。給食では、皆さんの手によって「ナンタコス」に仕上げ食べてもらおうと思います。

○6月27日(火) ◆郷土料理◆ 岩手県の食文化紹介の献立

☆ ごはん 鱈の南部焼き キャベツと昆布の和え物 ひつつみ汁 牛乳 ☆

岩手県は本州一広大な面積をもち、豊かな自然に恵まれています。冷涼で以前はなかなか米がとれなかった北部の地域では「ひつつみ」などの粉食文化が多く見られ、暖かで稲作に適した南部では多様な食べ方の餅文化が栄えました。「南部焼き」は下味をつけた魚にごまをまぶしつけて焼いた料理です。岩手県と青森県にまたがる「南部地方」がごまの名産地であることから名付けられたとのことです。

