

6月



献立表

令和4年度

大田区立赤松小学校

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
1 水	メキシカンライス	チリソースやチリパウダーを使用した少しスパイシーなご飯です。合わせるおかずは、クリーミーなじゃがいも料理です。	ウィンナー、大豆	米、麦、豆乳、クリームバター、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、ピーマン
	じゃがいものチーズ焼き		★調理用牛乳、★ビザ用チーズ	油、★バター、じゃがいも	たまねぎ
	塩キャベツスープ		鳥がら、ベーコン		にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ
2 木	ガーリックトースト	一皿でいろいろな栄養が文字通りバランスよくとれる「バランスサラダ」。ひじきやこんにゃく、油揚げは甘辛く下煮してあります。	★粉チーズ	★食パン、豆乳、クリームバター、グラニュー糖	
	チキンスープ		鳥がら、鶏こま、レンズまめ(乾)	油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん
	バランスサラダ		干ひじき、油揚げ	つきこんにゃく、砂糖、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ホールコーン
3 金	四川豆腐丼	すいかが出回る季節になってきました。例年、皮の白い部分まできれいに食べて見せてくれるたくましい児童が案外多くいます。今年はどうでしょうか…	豚こま、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、にら
	茎わかめの中華和え		くきわかめ、焼き豚	★白いりごま	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが
	小玉すいか				小玉すいか
6 月	ご飯	赤松小学校の米は今年度も山形県産「はえぬぎ」を使用していく予定です。ご飯とおかずの組み合わせの時は28kg程度、カレーの時には33kg程度の米を炊きます。	鯖	米	ゆず果汁
	鯖の柚子味噌がけ		豚こま、干ひじき、大豆、さば削り節(だし)	砂糖	
	大豆の五目煮		さば削り節(だし)、鶏こま	油、こんにゃく、砂糖	にんじん
	大根のすまし汁				だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、小松菜
7 火	ソースカツ丼(長野県駒ヶ根市)	6年生が移動教室でお世話になる長野県の名物や食材を使った給食です。卵としてはなく、甘めのソース味のかつ丼です。	鶏肉	米、麦、揚げ油、小麦粉、生パン粉、砂糖	キャベツ
	東御市産きのこ汁		さば削り節(だし)、鶏こま		しめじ、ひらたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、だいこん、小松菜
	りんごの寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース
8 水	ぎやべつとじゃこのペペロンチーノ	少し濃いめに下味をつけた鶏肉を混ぜ込んだ人気のサラダです。レモン汁を使用した少し酸味のあるドレッシングが鶏肉とよく合います。	ちりめんじゃこ	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、たかのつめ、キャベツ、小松菜
	バーベキューチキンサラダ		鶏こま	砂糖、油	しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、レモン汁
	パイナップル				★パインアップル
9 木	きなこトースト	きなこのペーストを塗ったトーストに組み合わせるのは豆乳を使ったホワイトシチュー。どちらも同じ大豆から作られた食品です。	きな粉	★食パン、豆乳、クリームバター、砂糖	
	豆乳のホワイトシチュー		鳥がら、ひよこまめ(乾)、鶏こま、調製豆乳	じゃがいも、油、豆乳、クリームバター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき、ツナ(オイル漬け)	砂糖、油	にんじん、キャベツ、ホールコーン
10 金	梅とごまのご飯	6月11日の「入梅」に因んだ「梅」を使ったご飯です。卵焼きと熊本県の名物、具だくさんの春雨煮込み「太平燕」で栄養の不足を補います。		米、麦、★白いりごま	刻み梅
	中華風卵焼き		大豆ミート、★鶏卵	油、砂糖、でん粉	干しいたけ、にんじん、セロリー、たまねぎ、にら
	太平燕(熊本県)		鳥がら、豚こま、かまぼこ、いか、カットわかめ	マロニー	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、しめじ、たけのこ(水煮)、もやし、チンゲンツアイ
13 月	もやしのピリ辛丼	ひょろっと弱いイメージの「もやし」ですが、豆類が発芽した野菜で、たんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれています。	豚ひき肉、大豆ミート	米、麦、油、砂糖、ごま油、★白いりごま	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、もやし、たまねぎ
	酸辣湯		鳥がら、豚こま、豆腐、★鶏卵	でん粉、ラー油	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、しめじ
14 火	ほうとう風うどん	レバーには、大人も子供も欠かせない鉄分や葉酸、ビタミン類が豊富に含まれています。食べやすいように甘辛いたれに絡めます。	昆布(だし)、さば削り節(だし)、豚こま、油揚げ	冷凍うどん	ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、小松菜
	レバーとじゃが芋の甘辛煮		鶏レバー	揚げ油、じゃがいも、でん粉、油、砂糖	しょうが、ねぎ、ピーマン、にんじん
	河内晩柑				河内晩柑
15 水	フレンチトースト	甘めの味付けが人気の「フレンチトースト」。卵液にさっとくぐらせてオープンでこんがり焼くので、しっとりこんがり仕上がります。	★鶏卵、★調理用牛乳	★食パン、砂糖、★バター	
	ポークシチュー		豚肉、ひよこまめ(乾)、鳥がら、★生クリーム	ザラメ、じゃがいも、油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、しめじ、トマトピューレ
	糸寒天と小松菜のサラダ		ポークハム、糸寒天	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
16 木	五目ご飯	ポルトガルの「フィリョース」という伝統菓子が語源と言われている豆腐の揚げ物「飛龍頭」。「がんもどき」とも言います。	さば削り節(だし)、鶏こま、油揚げ	米、麦、砂糖	にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ
	飛龍頭		絞豆腐、干ひじき	揚げ油、小麦粉、砂糖、でん粉	にんじん、むき枝豆
	豚汁		さば削り節(だし)、豚こま	こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜、ねぎ

★今月の栄養価★
 エネルギー 632kcal
 たんぱく質 25.2g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
17 金	ごはん	毎回、興味津々の声がかかる「サメ」。揚げた後甘酸っぱいタレで南蛮漬けにします。高知県宿毛市産の「オオワニザメ」「シュモクザメ」が納品される予定です。		米	
	サメの南蛮漬け		サメ	揚げ油, でん粉, 砂糖	にんにく, たまねぎ
	もやしのサラダ			油, ごま油, 砂糖	にんじん, 小松菜, もやし
	打ち豆汁 (福井県)		さば削り節(だし), 昆布(だし), 打ち豆, 油揚げ	さといも	にんじん, だいこん, ねぎ
20 月	タンメン	埼玉県秩父市のご当地料理「味噌ポテト」。じゃがいもの天ぷらに甘い味噌をかけたものです。デザートには白と紫がきれいな「あじさいゼリー」が付きます。	豚こま, 鳥がら	中華めん(ゆで冷凍), 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, たら, ホールコーン
	味噌ポテト(埼玉県)			じゃがいも, 小麦粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖	
	あじさいゼリー		粉寒天, ★カルピスウォーター	砂糖	ぶどうジュース
21 火	玄米ごはん	鶏肉を漬け込むのは、にんじん、すりごま、粉チーズを合わせた甘じょっぱいペーストです。ご飯によく合う焼き物になります。		米, 玄米, ★黒いりごま	
	鶏肉のチーズ風味焼き		鶏肉, ★粉チーズ	砂糖, ★白すりごま	にんじん
	野菜とじゃこの和えもの		ちりめんじゃこ	三温糖	小松菜, もやし
	田舎汁		さば削り節(だし), 生揚げ	こんにゃく	だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜
22 水	カレーライス	給食では加熱が基本です。サラダや和え物に使用するドレッシングも調味料を合わせた後、85℃以上になるまで加熱します。	豚こま, 鳥がら	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マンゴーピューレ
	福神漬				福神漬
	ごま味噌ドレッシングのサラダ			砂糖, 油, ごま油, ★白すりごま, ★白いりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン
	メロン			メロン	
23 木	キムチチャーハン	給食のキムチは辛さ控え目の浅漬けタイプのものを使用しています。チャーハンに入れたりスープに入れたり、度々登場します。	豚こま	米, 麦, 油	にんじん, はくさいキムチ漬, ねぎ
	揚げワンタン		豚ひき肉, 大豆ミート	揚げ油, ワンタンの皮, ごま油, 砂糖, でん粉	ねぎ
	わかめと卵のスープ		鳥がら, カットわかめ, ★鶏卵	でん粉	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ
24 金	二色サンド	「シュクメルリ」はジョージア発祥の鶏肉とにんにくのミルク煮です。サラダには少量ですが旬のアスパラを使用します。		★食パン, ★黒砂糖食パン, 豆乳クリームバター	ブルーベリージャム
	シュクメルリ(ジョージア)		鶏肉, ひよこまめ(乾), ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム(水煮)
	アスパラのサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, アスパラガス, ホールコーン, たまねぎ
27 月	ツナの混ぜごはん	おろしたじゃが芋に片栗粉を混ぜた「団子」が入った「いものおづけぱっと」。おづけは味噌汁、ぱっとは団子を意味します。	ツナ(水煮), きざみのり	米, 麦, 油, ★白いりごま	にんじん, しょうが
	五目卵焼き		大豆ミート, ★鶏卵	油, 砂糖	にんじん, 干しいだけ, たまねぎ, たけのこ(水煮)
	いものおづけぱっと(青森県)		さば削り節(だし), 豚こま	油, じゃがいも, でん粉	ごぼう, だいこん, 干しいだけ, ねぎ, 小松菜
28 火	ごはん	鮭にたっぷりの野菜と味噌だれをかけて焼いた「チャンチャン焼き」。ちゃっちゃと作れるから、お父ちゃんが作るから…名前の由来は諸説あるようです。		米	
	鮭のチャンチャン焼き(北海道)		生鮭	豆乳クリームバター	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, しめじ, にんにく
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, 小松菜
	のっぺい汁		さば削り節(だし), 鶏こま, 油揚げ	こんにゃく, さといも, でん粉	にんじん, だいこん, ねぎ
29 水	タコパン	メキシコのタコス給食用にアレンジした「タコパン」。スパイシーなミートソースときゃべつ、チーズをコッペパンに挟み軽くトーストします。	豚ひき肉, 大豆ミート, ★ピザ用チーズ	★コッペパン, 油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, キャベツ
	アヒアコ(コロンビア)		鳥がら	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), クリームコーン, ホールコーン
	冷凍みかん				冷凍みかん
30 木	ルーローハン	五香粉というスパイスを使った日本でも人気の「ルーローハン」。芋圓は芋団子のようなデザート。かぼちゃ、紫芋を使い3色に仕上げます。	豚こま, ★うすら卵水煮	米, 麦, 油, ザラメ	しょうが, たまねぎ, ねぎ, 小松菜
	ビーフンスープ		鳥がら, 鶏こま	ビーフン	にんじん, たまねぎ, もやし, たら, シモン汁
	芋圓			さつまいも, 紫芋フレーク, 白玉粉, でん粉, 砂糖, 黒砂糖, 三温糖, ザラメ	かぼちゃフレーク, しょうが

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と働きがわかります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。
 ※★印はアレルギーなどで除去対応している食材です。