

令和7年度



6月給食献立表



★今月の栄養価★
エネルギー 624kcal
たんぱく質 25.8g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
2	月	げんまい 玄米 牛乳 豚肉の生姜焼き あお 青のりポテト けの汁(青森県)	「けの汁」は青森県の郷土料理。細かく切った具だくさんの汁物です。	気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖します。その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。手洗いは感染症対策だけでなく、食中毒予防にも効果がありますので、しっかり手洗いを行いましょう。 毎年6月は【食育月間】です 食育とは、様々な経験を通して『食』に対する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。『食育月間』は家庭・学校・地域などの社会全体で食育の推進に取り組むために設けられた強化月間です。朝ごはんを食べること・食卓をともに囲むこと・マナーを知ること・お子さんと一緒に料理をすることも『食育』の一つです。 まずは、食事に対して興味・関心を持つことから始めるのもいいですね。
3	火	ほうれん草のピラフ 牛乳 ポトフ サン・ピエールのフリッター 冷凍みかん	「サン・ピエール」はフランス語で「マトウダイ」のこと。	
4	水	にしく 二色サンド 牛乳 コールスローサラダ こめこ とうもろ 米粉の豆乳ホワイトシチュー	食パンにはいちごジャム、黒糖食パンには豆乳バターを塗ります。	
5	木	じゃこチャーハン 牛乳 中華スープ いかと高野豆腐のチリソース炒め	世界で最も多くの「いか」を食べているのは日本だそうです。	
6	金	しょうゆ 醤油ラーメン 飲み物セレクト だいすい 大豆入り味噌ポテト	こどもまつりに合わせ、予め4種類の飲み物から好きなものを選びます。	
9	月	はん ごはん 牛乳 鮭のねぎ塩焼き じゃこビーンズサラダ 田舎汁	揚げた大豆とちりめんじゃこがアクセントになったサラダです。	
10	火	えだめ 枝豆ごはん 牛乳 中華風卵焼き だいびん 太平燕(熊本県)	太平燕はたくさんの肉や魚介、野菜の入った春雨の煮込み料理。	よく噛んで食べていますか？ 食べる時によく噛むと、体に良いことがたくさんあります。よく噛むことで、だ液がたくさん出て食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。 そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してくれるため、むし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎの予防になったり、脳の働きが活発になるともいわれています。 近頃の日本では、「柔らかいもの＝おいしいもの」というイメージが先行している印象があります。給食の様子を見ていると、トーストの耳、フライの衣のように口に入れた瞬間に「硬い！」という印象があるものに苦戦している児童もいます。よく噛んで食べる習慣がつくよう声掛けをするようにしています。
11	水	いわしのひつまぶし風ごはん 牛乳 ひじきと野菜の梅和え 東京都産野菜の味噌汁	11日は入梅。旬の「いわし」と「梅」を使った献立です。	
12	木	ピザトースト 牛乳 レンズ豆のスープ 果物(メロン)	メロンが出回る季節ですが、「苦手…」という児童が案外多くいます。	
13	金	けいちゃん 丼 牛乳 もやしの和風サラダ めかぶと卵のスープ	味噌味の鶏肉を焼いた岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を丼にします。	
14	土	ポークストロガノフ 牛乳 アスパラのサラダ あじさいゼリー	季節の「あじさい」をイメージした色鮮やかなゼリーです。	
17	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 鯖の韓国風煮 チャプチェ わかめスープ	チャプチェは韓国の春雨炒め。おかずにもなる甘辛い味付けです。	今月の献立から 《水無月》 <作りやすい量> 米粉 ……60g 白玉粉 ……40g 片栗粉 ……20g 砂糖 ……50g 水 ……100g 塩 ……ひとつまみ 甘納豆(小豆) ……80g <作り方> ① 粉類を全部混ぜ、水を加えてさらに混ぜる。(生地はサラサラ。) ② ①を全体の1割程度取り分け、甘納豆を混ぜておく。 ③ ①の生地をクッキングシートを敷いたパットに2cm程度の厚さに流し蒸す。 ④ ③の表面が固まっていなかった状態で②を表面に流し、さらに蒸し、完全に火を通す。冷めたら三角形に切り分ける。 ※ 蒸す作業はタッパーのような耐熱の容器に入れ、ふんわりとラップをかければ電子レンジでも可能です。(途中で様子を見ながら加熱時間は調整してください。)
18	水	ひ 冷やしきつねうどん 牛乳 たこいかべたん 果物(河内晩柑)	「たこべたん」にいかも入れたらどうですか? 児童の考案です。	
19	木	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ バランスサラダ	ひじきや油揚げ、豆が入った文字通りバランスの良いサラダです。	
20	金	カレーライス 牛乳 福神漬 かりかりじゃこサラダ 果物(小玉すいか)	カレーの日は朝から校舎中にカレーのいい香りが漂います。	
23	月	ガパオライス 牛乳 タイの料理 ビーフンスープ マンゴープリン	人気のタイ料理を辛みをおさえ食べやすいようにアレンジします。	
24	火	はん ごはん 牛乳 黒ムツのごま味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	かぼちゃは一度揚げます。煮崩れ防止だけでなく、コクが加わります。	
25	水	わらう 和風スパゲティ 牛乳 コブサラダ 果物(さくらんぼ)	コブさんが考えたサラダ。大きめ野菜がゴロゴロ入ったサラダです。	白いういろうの上に小豆が乗った三角形の和菓子。主に京都では6月30日の「夏越の祓」に合わせて無病息災を願う食べる風習があります。
26	木	こうや豆腐 高野豆腐入り五目ごはん 牛乳 いかしゅうまい もずくの味噌汁	いかのすり身と白身魚のすり身を合わせたしゅうまいです。	
27	金	あげパン(きなこ) 牛乳 パーベキューチキンサラダ 豆とパスタの米粉トマトシチュー	大田区発祥の揚げパン。1年生も気に入ってくれると思います。	
30	月	きぬがさどん 衣笠丼 牛乳 さわにわん みたつき 沢煮椀 水無月	夏越の祓に因んだ和菓子「水無月」を給食室で作ります。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。