

栄養士 松村 恵美

6年
社会科
見学

入梅
獻立

3年
社会科
見学

味
かぐり

縦割
給食

5.6年
外国語
校外
学習

[illegible]

食中毒を予防しよう

つけない

増やさない

やっつける



～よく噛んでおいしく食べよう～

カミカミ食材を取り入れよう

- ちりめんじゃこ、大豆、れんこん、
ごぼうなど…噛み応えのある
食材を取り入れましょう。

一口30回噛みましょう

～今月の献立より～

6月10日は暦の上で入梅です。「梅雨」は「梅の実が熟す頃に降る雨」ということで、「梅」の「雨」と書きます。併せて「梅わかめごはん」を提供します。

きびなごは、にしんやいわしの仲間で、全長10センチメートルほどの魚です。火を通せば骨も柔らかくなり、丸ごと食べることができます。

6月には、大田区で発祥した「揚げパン」を提供します。揚げパンは、昭和27年頃大田区の調理員が考案し、その後全国に広まっていったと言われています。

梅雨の時期に咲く、あじさいの花をイメージしたゼリーです。下の層がカルピスゼリー、上の層がクラッシュしたぶどうゼリーです。

白衣の週末の洗濯とアイロンがけのご協力も引き続きお願いいたします。

※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

日	献立名	牛乳	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	その他
3月	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ	米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖		水, 水, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 赤ワイン, カレー粉, ウスターソース
	かきたま汁		豆腐, 鶏卵	わかめ		水, さば削り節(だし), 塩, 薄口しょうゆ, みりん
	おひたし		かつお節		小松菜, にんじん	しょうゆ
4火	コーンライス	○	ウィンナー	米, 大麦	バター, サラダ油	ビーマン
	チリコンカン		豚肉, 大豆	砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんにく, トマトピューレ
	ごまじゃこサラダ		鶏肉	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油
5水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		
	なすとじゃがいものチーズ焼き		豚肉	チーズ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油
	マカロニスープ		ベーコン, 豚肉		マカロニ	サラダ油
6木	豚肉とビーマンの中華丼	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, ビーマン
	もやしスープ		鶏肉			小松菜
	果物					かんきつ類
7金	ごはん	○		米, 大麦		
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖		
	千草あえ		油揚げ, 鶏卵	こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま, 大豆白絞油	にんじん, 小松菜
	豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	サラダ油	にんじん
10月	梅わかめごはん	○		わかめ	米, 大麦	
	鮭のさざれ焼き		鮭	パン粉	マヨネーズ風(鶏卵不使用)	
	さつまい		鶏肉, 油揚げ	さつまいも	サラダ油	にんじん, 小松菜
11火	ココアトースト	○		食パン(無塩), 砂糖	バター	
	マカロニのクリーム煮		鶏肉	小麦粉, マカロニ	大豆白絞油, サラダ油, バター	にんじん, パセリ
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン		サラダ油	にんじん
12水	和風やきそば	○	豚肉, いか		蒸し中華麺, でん粉	サラダ油
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	白ごま, ごま油	小松菜
	キャンディポテト			さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター	
13木	キムチチャーハン	○	豚肉, えび	米, 大麦	サラダ油	にんじん
	ワントンスープ		鶏肉, 鶏肉	ワントンの皮	ごま油	にんじん, にら
	キャロットゼリー			寒天	砂糖	にんじん
14金	ごまごはん	○		米, 大麦	白ごま	
	春巻き		豚肉	でん粉, はるさめ, 春巻きの皮	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	にら
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜
	コーン卵スープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉		にんじん
17月	かやくごはん	○	油揚げ	米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん
	肉じゃがが煮		豚肉	じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん, 小松菜
	きびなごのから揚げ			きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油
18火	ｽﾍﾟﾍﾞﾐﾖﾐﾖﾐﾖﾐﾖ	○	豚肉, 赤みそ	チーズ	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油
	マセドアンサラダ				じゃがいも, 砂糖	サラダ油
	果物					
19水	きなこ揚げパン	○	きな粉		コッペパン, グラニュー糖, 砂糖	大豆白絞油
	チキンサラダ		鶏肉		砂糖	白ごま, ごま油
	ポトフ		ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油
20木	ドライカレー	○	豚肉, 大豆	米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油
	あじさいゼリー			寒天, カルピス	砂糖	
21金	ごはん	○		米, 大麦		
	くきわかめのつくだ煮		かつお節	くきわかめ	砂糖	
	親子焼き		鶏肉, 鶏卵		砂糖	サラダ油
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま
24月	みそ汁	○	豆腐, 白みそ, 赤みそ			
	チーズチリドック		ウィンナー	チーズ	コッペパン(無塩), 砂糖, でん粉	サラダ油
	洋風かきたまスープ		鶏卵		じゃがいも, でん粉	
25火	コールスローサラダ	○			砂糖	サラダ油
	ごはん			米, 大麦		
	鶏のから揚げ		鶏肉	でん粉	大豆白絞油	しょうが
26水	ごまみそ汁	○	豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま	にんじん, 小松菜
	ゆで野菜の酢しょう油かけ				砂糖	にんじん
						キャベツ, きゅうり
27木	ビビンバ	○	豚肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜
	チゲスープ		豚肉, 白みそ, 赤みそ			にんじん, にら
	果物					
28金	きじ焼き丼	○	鶏肉	ちりめんじゃこ	米, 大麦, 砂糖, でん粉	砂糖
	じゃこ和え				こんにゃく, じゃがいも	サラダ油
	けんちん汁		豆腐			
28金	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	ごぼう, しょうが
	魚のから揚げねぎソースかけ		ほき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でん粉		にんじん, 小松菜