



6月学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4日 (火)	ボテサラトースト	○	ハム ぎゅうにゅう チーズ	塩パン じゃがいも エッグアアマヨネーズ	コーン たまねぎ	617 kcal 23.8 g
	野菜のスープ煮		とり肉	あぶら油	セロリー にんじん たまねぎ しめじ しょうが キャベツ かぶ	
	フルーツパンチ			さとう 砂糖	おうとう 黄桃 みかん パイン	
5日 (水)	アスパラのクリームサブゲティ	○	ベーコン なま 生クリーム こな チーズ	スパゲッティ あぶら バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス	567 kcal 25.1 g
	コーンサラダ			あぶらさとう油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
	くだもの				メロン	
6日 (木)	はいが 胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		589 kcal 27.5 g
	さかな こうみや 魚の香味焼き		さば 鯖	しろ 白いりごま あぶらさとう 油 砂糖	ねぎ	
	ニラともやしの和え物			あぶらさとう ごま油 砂糖 しろ 白すりごま	もやし にんじん にら	
	かきたま汁		たまご とうふ 卵 豆腐	でん ふん 粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ばんのう 万能ねぎ	
7日 (金)	豚肉とごぼうのしぐれごはん	○	ぶた にく 肉	こめ むぎ 米 麦 あぶらさとう 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	581 kcal 23.6 g
	ちくさ あ 干草和え		たまご 卵	さとう 砂糖 あぶら 油	にんじん キャベツ こまつな 小松菜 もやし	
	さつま汁		むね とり胸肉 あぶらあ 油揚げ	こんにゃく さつまいも	にんじん だいこん ねぎ	
10日 (月)	いわしのかば や 焼き丼	○	いわし ひら の開き	こめ むぎ 米 麦 あぶらさとう 油 砂糖 かたくり 粉	しょうが	668 kcal 24.7 g
	うめ あ 梅おかか和え		かつお節	さとう 砂糖	こまつな 小松菜 キャベツ もやし うめ ねり梅	
	すまし汁		とうふ 豆腐 わかめ	こまち 小町麴	にんじん えのきたけ ねぎ	
11日 (火)	カレーライス	○	ぶた にく 肉	こめ むぎ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	670 kcal 19.3 g
	わかめサラダ		わかめ	あぶらさとう ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	
	あじさいゼリー		こな 寒天 カルビス	さとう 砂糖	ぶどうジュース	
12日 (水)	チンジャオロース や 焼きそば	○	ぶた にく 肉	ちゅう 中華めん さとう 砂糖 かたくり 粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 赤い ビーマン ピーマン	626 kcal 24.9 g
	ビーンズポテト		だいず 大豆	じゃがいも かたくり 粉 あぶら 油		
13日 (木)	ごはん	○		米		595 kcal 25.3 g
	てづく 手作りふりかけ		ちりめん じゃこ かつお節 鰹のり もみのり	しろ 白いりごま		
	かんこく 韓国風肉じゃが		ぶた にく 肉	あぶら ごま油 しろ 白湯 じゃがいも さとう 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら	
	もやしサラダ			あぶらさとう ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	
14日 (金)	キムチチャーハン	○	豚 くに 肉	こめ むぎ 米 麦 あぶら 油	にんじん ねぎ はくさいキムチ	587 kcal 20.1 g
	あ 揚げぎょうざ		ぶた にく 豚ひき肉 だいず 大豆	ぎょうざ 餃子の皮 かわ こむぎ 小麦粉 あぶら 油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら	
	わかめスープ		わかめ	ごま油	しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ	
17日 (月)	こや 高野めし	○	あぶらあ 油揚げ とり 鶏肉 こうや 高野豆腐	こめ むぎ 米 麦 あぶらさとう 油 砂糖	ごぼう にんじん	594 kcal 29.0 g
	ひじき入り卵焼き		たまご 卵 とり 鶏肉 ほ 干しひじき	あぶらさとう 油 砂糖	にんじん たまねぎ ほ 干ししいたけ	
	けんちん汁			あぶら 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな 小松菜	
18日 (火)	まる 丸パン	○		まる 丸パン		618 kcal 31.0 g
	さかな 魚のフライ		しいら	こむぎ 小麦粉 こ パン粉 あぶら 油	キャベツ	
	コーンスープ		とり 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 生 クリーム	あぶら 油 じゃがいも コーン スターチ	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	
19日 (水)	わかめご飯	○	た こ 炊き込みわかめ	こめ むぎ 米 麦		595 kcal 22.5 g
	おやこに 親子煮		たまご とり 卵 鶏 肉	じゃがいも あぶらさとう 油 砂糖	にんじん たまねぎ	
	こんぶ 昆布サラダ		しお 昆布	あぶらさとう ごま油 砂糖	にんじん キャベツ もやし きゅうり	
20日 (木)	ブルコギ丼	○	ぶた にく 豚肉	ま 芽 さ 菜 お 白すりごま ごま油 かたくり 粉	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	623 kcal 25.0 g
	マロニースープ		とり 鶏肉 とうふ 豆腐	マロニー あぶら ごま油	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな 小松菜	
	くだもの				さくらんぼ	

※都合により、献立は変更する場合があります

6月学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
21日 (金)	はいがはん 胚芽ご飯	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		589 kcal 28.8 g	
	さかなや 魚のつけ焼き		さけ 鮭				
	きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物		さつまあげ あぶらあ 豚肉 油揚げ	あぶら さとう 油 砂糖	にんじん きりほしだいこん ほ 干しいたけ さやいんげん		
	ごまみそ汁 しろ		あぶら 豚肉 油揚げ	あぶら 油 つきこんにやく じゃがいも 白すりごま	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ		
24日 (月)	ちゅうか 中華おこわ	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆	こめ ごめ さとう 米 もち米 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ ねぎ ほ 干しいたけ	583 kcal 25.5 g	
	きびなごの南蛮漬 なんばんづ		きびなご	かたくり粉 苡麦粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ		
	ちゅうか 中華たまごスープ		たまご とうふ とりにく 卵 豆腐 鶏肉	かたくり粉 ごま油 あぶら	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜		
25日 (火)	ごはん	○		こめ 米		654 kcal 32.1 g	
	ツナそぼろ		ツナ こうやどうふ 高野豆腐	さとう 砂糖	にんじん しょうが		
	ごもくどうふ 五目豆腐		ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	あぶら ごま油 かたくり粉	にんじん たまねぎ ほ 干しいたけ たけのこ しょうが ねぎ		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら さとう 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり		
26日 (水)	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン バター	にんにく パセリ	598 kcal 24.8 g	
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく 大豆 豚肉	あぶら 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが パセリ		
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	あぶら さとう 油 砂糖	にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜		
27日 (木)	ぶたどん 豚丼	○	ぶたにく 豚肉	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 しろ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが 小松菜	629 kcal 24.4 g	
	みそ汁 しろ		とうふ 豆腐	わかめ	じゃがいも		たまねぎ えのきたけ ねぎ
	くだもの				れいとう 冷凍みかん		
28日 (金)	ひ 冷やしうどん	○	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	わかめ	れいとう 冷凍うどん さとう	ほ 干しいたけ ねぎ	583 kcal 28.5 g
	とりにく ささ 鶏肉と笹かまの磯辺揚げ		とりにく ささ 鶏肉 笹かまぼこ	あお 青のり	こむぎこ あぶら 小麦粉 油	にんじん たまねぎ ごぼう いと 糸みつば	
	ごまあえ				さとう しろ 砂糖 白ねりごま	白すりごま にんじん もやし 小松菜	

※都合により、献立は変更する場合があります

こんだてしょうかい

献立紹介

- 10日 いわしのかば焼き丼

うめ あ
梅おかか和え
- 11日 あじさいゼリー
- 14日 揚げぎょうざ

6月11日頃を「入梅」といって、暦の上で梅雨に入る時期のことをいいます。
旬を迎えるイワシ、梅雨の漢字にも使われる梅を使った、入梅 献立です
カルピスゼリーの上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせて、梅雨の時期に咲く
あじさいをイメージして作ります。
給食の揚げ餃子は皮が14センチ程あるジャンボ餃子です。
中の餡は給食室で手作りし、ひとつひとつ包んで油で揚げ作っています。



よくがんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている

しょうわ しょく
昭和初期

1420 かい 回

げんざい
現在

620 かい 回

昭和初期の食事は、かみこたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみこたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーせ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音ははっきり

ぜ 全力投球

の 脳の発達

いー 胃腸快調

が がん予防

は 歯の病気予防