



6月分給食献立表



目標 衛生に注意して食事をしよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
1	火	【お話給食（ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほんむしばんのまき）】 カレーうどん 牛乳 野菜のツナ和え だんごむしばん	609	26.6	<p>～ お話給食 ～</p> <p>6月は読書月間です。そこで給食でも、本に出てくる料理を再現して出す予定です。その日の給食時間には、図書委員会の5・6年生が校内放送を利用して読み聞かせをしてくれます。楽しみにしててください。</p> <p>1日（火） ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほんむしばんのまき 【だんごむしばん】</p> <p>8日（火） こまったさんのコロッケ 【コロッケ】</p> <p>15日（火） ノラネコぐんだんカレーライス 【エビカレーライス】</p> <p>22日（火） スパゲッティがたべたいよう 【お日さまいろのトマトソーススパゲッティ】</p> <p>～ 歯と口の健康週間 ～</p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることが大切です。よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりしてむし歯を防ぎます。一口30回を目標に意識して食べてみましょう。かみごたえのある給食メニュー「かみかみ佃煮」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;">かみかみ佃煮</p> <p style="text-align: center;">【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちりめんじゃこ …… 20g ・白いりごま …… 大さじ1 ・塩昆布 …… 10g ・糸削り節 …… 6g ・酢 …… 大さじ1/2 ・みりん …… 大さじ1/2 ・しょうゆ …… 小さじ1/2 ・砂糖 …… 大さじ1 <p>【作り方】</p> <p>① ちりめんじゃここと白いりごまは乾煎りする。</p> <p>② 調味料を煮立たせて、①と塩昆布、糸削り節を合わせる。</p>										
2	水	チリビーンズライス 牛乳 パリパリサラダ くだもの（メロン）	595	20.2											
3	木	さとう揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	576	20.8											
4	金	【歯と口の健康週間】 ごはん かみかみ佃煮 牛乳 千草焼き 豚汁	653	30.4											
7	月	ごはん のり 牛乳 揚げ煮 めかたま汁	660	23.5											
8	火	【お話給食（こまったさんのコロッケ）】 ミルクパン 牛乳 こまったさんのコロッケ コールスローサラダ コーンポタージュ	698	22.8											
9	水	しょうが焼き丼 牛乳 みそ汁 くだもの（すいか）	705	22.7											
10	木	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト くだもの（冷凍みかん）	677	26.5											
11	金	【入梅】 梅茶漬け 牛乳 さばの文化干し 野菜の昆布和え あじさいゼリー	620	21.6											
14	月	きんぴらごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ みそ汁	587	26.7											
15	火	【お話給食（ノラネコぐんだんカレーライス）】 ノラネコぐんだんのエビカレーライス 牛乳 海そうサラダ くだもの（りんご）	667	23.7											
16	水	塩焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 フルーツ白玉	577	19.8											
17	木	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け 野菜の梅おかか和え かきたま汁	617	26.7											
18	金	パインパン 牛乳 マカロニグラタン ツナサラダ	685	27.7											
21	月	ごはん 牛乳 アジフライ おひたし 田舎汁	592	24.7											
22	火	【お話給食（スパゲッティがたべたいよう）】 お日さまいろのトマトソーススパゲッティ 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ くだもの（りんご）	682	25.4											
23	水	子ぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 呉汁	599	27.9											
24	木	プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの（パイナップル）	661	25.1											
25	金	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの（甘夏）	659	26.2											
28	月	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの（さくらんぼ）	607	26.5											
29	火	チーズチリドッグ 牛乳 ヌードルスープ くだもの（冷凍みかん）	679	27.9											
30	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁	610	26.1											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			637	25.0	22.6	2.4	334	2.0	244	0.38	0.53	28	4.4	88	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。