



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	水	塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	585	20.6	<p>～ お話給食 ～</p> <p>6月は読書月間です。そこで給食では、本に出てくる料理を再現して出す予定です。また、図書委員会の5・6年生がその本の読み聞かせの動画を作ってくれる予定です。楽しみにしててください。</p> <p>13日(月) 本：うどん対ラーメン 給食：きつねうどん</p> <p>14日(火) 本：うどん対ラーメン 給食：しょうゆラーメン</p> <p>20日(月) 本：給食番長 給食：ビーフカレーライス、ひじきのサラダ</p> <p>27日(月) 本：そのときがくるくる 給食：なす入りミー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。</p> <p>～ 入梅 ～</p> <p>11日は「入梅」です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨の季節にきれいに咲くあじさいの花をイメージしたゼリー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>									
2	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 くだもの(メロン)	568	21.7										
3	金	セルフフィッシュサンド 牛乳 カレーポトフ	597	27.8										
6	月	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ くだもの(冷凍りんご)	648	20.8										
7	火	ごはん 牛乳 アジフライ 野菜のごま和え みそ汁	610	24.9										
8	水	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ	644	24.3										
9	木	パインパン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	579	23.6										
10	金	【入梅(11日)】 梅茶漬け 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あじさいゼリー	597	18.6										
13	月	【お話給食(うどん対ラーメン)】 きつねうどん 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの(冷凍みかん)	635	27.8										
14	火	【お話給食(うどん対ラーメン)】 しょうゆラーメン 牛乳 きゅうりの中華風味 大学芋	573	18.7										
15	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 野菜の磯和え 呉汁	603	24.4										
16	木	チリビーンズライス 牛乳 パリパリサラダ くだもの(パイナップル)	583	19.7										
17	金	磯おこわ 牛乳 さばの文化干し かきたま汁	638	25.9										
20	月	【お話給食(給食番長)】 ビーフカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ くだもの(さくらんぼ)	640	17.2	<p>今月の献立の中から</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>【材料(4個分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水……………100ml ・粉寒天……………2g ・砂糖……………大さじ2 ・ぶどうジュース…100ml ・水……………180ml ・粉寒天……………1g ・砂糖……………大さじ1 ・カルピス(原液)…40ml ・ゼリーカップ……………4個 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鍋に水100mlと粉寒天2gを入れて、火にかけ、沸騰してから1分加熱する。 ②砂糖大さじ2とぶどうジュースを加え、沸騰しない程度に加熱する。 ③バットに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。(1cm程度の厚さのゼリーを作る。) ④鍋に水140mlと粉寒天1gを入れて、火にかけ、沸騰してから1分加熱する。 ⑤砂糖大さじ1とカルピスを加え、沸騰しない程度に加熱する。 ⑥ゼリーカップに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。 ⑦③が固まったら、1cm程度の角切りにする。 ⑧固まった⑥の上に⑦のをのせる。 									
21	火	そぼろごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜の昆布和え 田舎汁	596	30.9										
22	水	ホットドッグ 牛乳 ABCスープ ヨーグルト	588	24.5										
23	木	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁	590	25.7										
24	金	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ツナサラダ	600	21.4										
27	月	【お話給食(そのときがくるくる)】 なす入りミートソーススパゲッティ 牛乳 野菜のカレー風味 くだもの(冷凍みかん)	591	23.5										
28	火	ごはん 牛乳 さばのサクサク揚げ 野菜のゆかり和え かきたま汁	667	26.9										
29	水	しょうが焼き丼 牛乳 みそ汁 くだもの(すいか)	700	22.3										
30	木	さとう揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	568	20.0										
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
		609	23.2	21.9	2.4	317	1.9	229	0.34	0.5	28	3.9	83	2.6

(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。