

令和5年度



# 6月分給食献立表



目標 食事や身の周りの衛生に気をつけよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の磯和え みそ汁	555	23.6	<p>6月に入るとすぐに梅雨がやってきます。雨が降っていると、体がいつもより重たく感じたり、どんよりした気分になったりするかもしれません。しかし、農作物にとっては恵みの雨です。雨が降るおかげで、野菜や果物が美味しく立派に育ち、私たちの食生活を支えてくれているのです。自然の恵みに「ありがとう」という気持ちを込めて、毎日食事をしていきましょう。</p> <p><b>6月の献立から</b></p> <p>&lt;9日 梅茶漬け・あじさいゼリー（11日の入梅）&gt;                      入梅とは「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味で、暦の上でも梅雨に入る時期とされています。例年6月11日ごろが入梅の日です。                      給食で2日早いですが、梅を使ったお茶漬けと、梅雨の時期に美しく咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。</p> <p>&lt;19日 とり天・武者汁～大分県の郷土料理～&gt;                      毎月19日は食育の日。日本の食文化を知ってほしいという思いから、日本各地の郷土料理を取り入れていく予定です。6月は大分県の料理に挑戦します。鶏肉に天ぷらの衣をつけて油で揚げた「とり天」と、魚のすり身を使ったお味噌汁「武者汁」です。</p> <p><b>6月は食育月間です！！</b></p> <p>生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。一生のうちで何回食事をするか考えたことはありますか。今は人生100年時代と言われているので…  <math>一日3食 \times 365日 \times 100年 = 109500回</math> です。</p> <p>赤ちゃんのころは食事の回数ですが、生きている間、約10万回も食事をしているのです。ぜひ、今のうちから「食」に関する知識を身につけ、自分の食生活を大切にできる人を目指しましょう。                      好き嫌いをなく食べる、野菜を育てる、おうちの方と一緒に料理をするなど、自分ができることから少しずつ「食べること」とのかかわりを増やしていけるとよいですね。</p> <p>6月の献立から、家庭で作れるデザートを紹介いたします。ぜひ、おうちで作っててください。</p> <p>～サターアングギー～</p> <p>&lt;材料&gt; (作りやすい分量 約10個分)                      ・薄力粉…100g      ・ベーキングパウダー…小さじ1/2                      ・鶏卵…2個      ・砂糖…55g      ・油…小さじ2                      ・白いりごま…小さじ2      ・揚げ油…適宜</p> <p>&lt;作り方&gt;                      ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。                      ② 鶏卵、砂糖、油をよく混ぜ合わせ、①とごまを加えてさっくり混ぜる。                      ③ ボール状に丸め、低めの温度で揚げる。</p> <p>&lt;保護者の皆様へ&gt;                      このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけてますと幸いです。よろしく願いいたします。</p>
2	金	スパゲティツナピザ風ソース 牛乳 ごまソースサラダ くだもの	564	23.5	
5	月	わかめごはん 牛乳 魚のポテサラ焼き 沢煮椀	554	24.6	
6	火	チリビーンズライス 牛乳 ABCマカロニスープ	533	21.5	
7	水	五目チャーハン 牛乳 パリパリひじき豆腐スープ	568	22.0	
8	木	じゃこチーズトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー くだもの	608	25.9	
9	金	梅茶漬け 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あじさいゼリー	577	21.1	
12	月	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え みそ汁	633	25.8	
13	火	チキンカレー 牛乳 洋風卵スープ	606	23.4	
14	水	ごはん 牛乳 青菜ふりかけ 切干大根の卵焼き 豚汁	577	24.3	
15	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き コーンサラダ トマトスープ	567	26.4	
16	金	ごはん 牛乳 塩肉じゃが 油揚げと野菜のみそ香和え	611	23.4	
19	月	麦ごはん 牛乳 とり天 野菜のごま和え 武者汁	604	25.9	
20	火	カレーミートドッグ 牛乳 チキンポトフ くだもの	564	24.6	
21	水	豚キムチの卵とじ丼 牛乳 せん切りワンタンスープ	593	24.9	
22	木	ごはん 牛乳 魚と高野豆腐のチリソース炒め 春雨スープ	633	22.8	
23	金	シシジューシー 牛乳 イナムドゥチ サターアングギー	654	21.6	
26	月	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の昆布和え お麩のすまし汁	594	24.8	
27	火	レモンシュガートースト 牛乳 豆乳入りいかクリームスープ ツナサラダ	574	23.6	
28	水	練りごま豆乳担々麺 牛乳 ナムル くだもの	534	25.9	
29	木	豚肉と野菜の生姜炒め丼 牛乳 かきたま汁 オレンジゼリー	582	23.3	
30	金	切干大根ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 田舎汁	569	24.1	



(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。