



6月分給食献立表



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		
3	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の磯和え みそ汁	556	23.9	<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3>6月の献立から</h3> <p><10日 入梅献立> 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。今年の入梅の日は6月10日です。 給食では梅を使ったお茶漬けと、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。</p> <p><14日 りっちゃんの元気サラダ 絵本『サラダでげんき』より></p> <p><18日 フルーツポンチドーナツ 絵本『はらぺこあおむし』より></p> <p>6月は読書月間です。そこで、給食では絵本にちなんだ料理を2品提供する予定です。お楽しみに！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3>6月は食育月間です！！</h3> <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… 一日3食×365日×100年=109500回です。</p> <p>赤ちゃんのころは食事の回数ですが、生きていく間、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。</p> <p>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、蒸し暑い季節にも食べやすい一品を紹介します。さわやかなレモンの風味が食欲をそそるサラダです。</p> <p>～レモンマリネ～</p> <p><材料> (約4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ(短冊切り)…75g ・きゅうり(小口切り)…15g ・油…大さじ1 ・塩…小さじ1/3弱 ・レモン汁…小さじ1/2 ・にんじん(せん切り)…35g ・もやし…100g ・酢…小さじ1/2 ・こしょう・粉辛子…各少々 ・砂糖…大さじ1/2 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①野菜はゆでて水冷し、水気をしぼる。 ②Aの材料をよく混ぜ合わせ、①の野菜と和える。 (給食では加熱して提供しています) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><保護者の皆様へ></p> <p>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ますと幸いです。よろしく願いいたします。</p> </div> </div> </div>	
4	火	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	607	25.7		
5	水	わかめごはん 牛乳 小いわしのカレー揚げ 豚肉と野菜のうま煮	643	25.4		
6	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 卵ともずくのスープ くだもの	573	22.2		
7	金	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 千草和え みそ汁	603	27.2		
10	月	梅茶漬け 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あじさいゼリー	585	21.6		
11	火	メープルシロップトースト 牛乳 豆乳入りいかクリームスープ 野菜のカレー風味	567	23.9		
12	水	ツナピラフ 牛乳 ひじきとチーズのオムレツ ホールコーンスープ	571	22.5		
13	木	ごはん 牛乳 アジフライ 野菜のゆかり和え 呉汁	593	25.5		
14	金	キーマカレー 牛乳 りっちゃんの元気サラダ くだもの	634	23.6		お話給食
17	月	ごはん 牛乳 魚の塩こうじ焼き 春雨の炒め物 めかたま汁	620	26.6		
18	火	ソース焼きそば 牛乳 ナムル フルーツポンチ	592	23.5		お話給食
19	水	油麩丼 牛乳 油揚げと海藻のごま酢和え くだもの	569	22.8		
20	木	さとう揚げパン 牛乳 チリコンカン レモンマリネ	627	24.3		
21	金	ひじきおこわ 牛乳 魚のみそマヨ焼き 沢煮椀	553	27.0		
24	月	シシジュシー 牛乳 イナムドゥチ サーターアンダギー	653	21.6		
25	火	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモン醤油がけ おひたし みそ汁	658	25.2		
26	水	スパゲティツナピザソース 牛乳 ごまソースサラダ アップルゼリー	595	23.9		
27	木	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 油揚げの宝焼き みそ汁	592	22.4		
28	金	セルフフィッシュサンド 牛乳 カレーポトフ	591	26.1		

(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。

