



# 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													
1	月	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 豆腐のスープ	624	23.2	<p>もうすぐ梅雨の時期に入ります。雨の日は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人もいるかもしれません。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、毎日食事をしましょう。</p> <div data-bbox="821 555 1204 622" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>6月の献立から</h3> </div> <div data-bbox="1348 548 1492 638" style="text-align: right;"> </div> <p>&lt;11日 入梅献立&gt; 入梅とは「梅の実が熟し、梅雨に入るところ」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。今年の入梅は6月11日です。入梅にちなんで、給食では梅肉ソースを作ります。</p> <p>&lt;16日 とんかつ・ゆでキャベツ 『つきよのキャベツくん』より&gt;</p> <p>&lt;18日 魚のフライ 『きつねのホイティ』より&gt;</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品作ります。楽しみにしててください。</p> <div data-bbox="821 952 1300 1008" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>6月は食育月間です!!</h3> </div> <div data-bbox="821 1019 1300 1276"> <p>生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。毎日を元気に暮らすためには、何をどのように食べるかが重要です。また、これからも安心して食べ物を得られるように、未来へつながる「食」について考えることも必要だと言われています。</p> <p>6月は国が定める「食育月間」です。そこで、自分の健康と食の未来についてあらためて考えてみましょう。</p> </div> <div data-bbox="1316 1008 1500 1276" style="text-align: right;"> </div> <p>● <b>自分の健康のためにできること</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">朝ごはんを食べる習慣を付ける</td> <td style="width: 33%;">ゆっくり、よくかんで食べる</td> <td style="width: 33%;">塩分のとり過ぎに気を付ける</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>● <b>食の未来のためにできること</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">食べものが何からできているか、どこから来るのかを知る</td> <td style="width: 33%;">地域でとれたものや、環境に配慮した食べものを選ぶ</td> <td style="width: 33%;">食べものの無駄をなくし、食品ロスを減らす</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>好き嫌いをなく食べる、野菜を育てる、調理をするなども「食べること」につながる行動のひとつです。ぜひ、自分のできることから取り組んで、「食べること」との関わりを増やしていきましょう。</p> <div data-bbox="821 1982 1508 2116" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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ますと幸いです。よろしく願いいたします。</p> </div>	朝ごはんを食べる習慣を付ける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気を付ける				食べものが何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食べものを選ぶ	食べものの無駄をなくし、食品ロスを減らす			
朝ごはんを食べる習慣を付ける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気を付ける															
食べものが何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食べものを選ぶ	食べものの無駄をなくし、食品ロスを減らす															
2	火	シナモントースト 牛乳 二色豆のチリコンカーン 大根サラダ	595	24.2													
3	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのレモン香り揚げ みそけんちん汁	550	23.9													
4	木	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜のうま煮 ししやものごま焼き	613	26.1													
5	金	豚肉と野菜の甘辛丼 牛乳 青菜と卵のスープ くだもの	590	23.1													
8	月	ごはん 牛乳 魚の青のり竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁	588	28.2													
9	火	ツナピザトースト 牛乳 ポトフ くだもの	567	26.1													
10	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 ぶどうゼリー	576	25.1													
11	木	かやくごはん 牛乳 魚の梅肉ソースがけ かきたま汁	587	26.9													
12	金	麦ごはん 牛乳 鶏の香味焼き ツナと野菜のみそドレ和え 沢煮椀	583	24.1													
13	土	スパゲティきのこミートソース 牛乳 キャロットドレッシングサラダ くだもの	552	23.5													
16	火	麦ごはん 牛乳 とんかつ ゆでキャベツ 呉汁	638	24.8													
17	水	チリビーンズライス 牛乳 ツナと春雨のごまサラダ くだもの(メロンの食べ比べ)	595	22.7													
18	木	結びパン 牛乳 魚のフライ ごまドレサラダ ひよこ豆のカレースープ	568	26.1													
19	金	油麩丼 牛乳 あおさ汁 オレンジゼリー	593	23.0													
22	月	麦ごはん 牛乳 揚げ魚のチリソースがけ 春雨の炒めもの わかめスープ	608	24.1													
23	火	シンジュージー 牛乳 もずく入り卵焼き イナムドゥチ	560	23.8													
24	水	ジャージャー麺 牛乳 のり塩ビーンズポテト	584	24.5													
25	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のクリームグラタン ホールコーンスープ	609	28.8													
26	金	麻婆豆腐丼 牛乳 マロニースープ アップルゼリー	585	22.7													
29	月	キーマカレー 牛乳 レモンマリネ くだもの	632	21.9													
30	火	ごはん 牛乳 青のりふりかけ 魚と野菜の甘酢炒め ならたま汁	626	23.4													

(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。

# 6月食材表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1月	キムチチャーハン	○	ぶたにく、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、しろいりごま	にんじん、ねぎ、ほくさいキムチづけ、ホールコーン
	はるまき		ぶたにく	ごまあぶら、りよくとうはるさめ、さとう、でんぶん、はるまきのかわ、こむぎこ、あげあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、もやし
	とうふのスープ		とりにく、とうふ	ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな
2月	シナモントースト	○		しょくパン、バター、あぶら、さとう、グラニューとう	
	にしよくまめのチリコンカン		ぶたにく、だいず、ひよこまめ、こなチーズ	あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、パセリ
3月	だいいんサラダ	○		あぶら、さとう、しろいりごま	だいこん、にんじん、きゅうり
	ぶたにくとごぼうのごはん		ぶたにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	いかのレモンかおりあげ		いか、いか、いか	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが、レモンじる
4月	みそけんちんじる	○	あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ、むぎ、しろいりごま	
	ぶたにくとやさいのうまにししゃものごまやき		ぶたにく、ぶたにく、ししゃも	さとう、しらたき、じゃがいも、くるまふ、こむぎこ、しろいりごま	ほししいたけ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな
5月	ぶたにくとやさいのあまからどん	○	ぶたにく、こうやどうふ、あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しろいりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、キャベツ、ピーマン
	あおなとたまごのスープ		とりにく、たまご	じゃがいも、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、だいこん、こまつな
	くだもの				れいとうみかん
8月	ごはん	○		こめ	
	さかなのあおのりたつたあげ		かつお、あおのり	でんぶん、あげあぶら	しょうが
	やさいのごまあえ		とうふ、しろみそ、あかみそ	さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
9月	みそしる	○		じゃがいも	たまねぎ、だいこん、こまつな
	ツナピザトースト		ツナかん、シュレッドチーズ	はいがしよくパン、あぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールトマトかん
	ポトフ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
10月	くだもの	○			オレンジ
	こうやどうふのそぼろどん		とりにく、こうやどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな
	とんじる		ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
11月	ぶどうゼリー	○	こなかてん	さとう	ぶどうジュース
	かやくごはん		ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、つきこんにやく、さとう、しろいりごま	ほししいたけ、にんじん
	さかなのばいにくソースがけ		まあじ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう	ばいにく
12月	かきたまじる	○	とりにく、たまご	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな
	むぎごはん			こめ、むぎ	
	とりのこうみやき		とりにく、とりにく、とりにく	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	にんにく、しょうが、ねぎ
13月	ツナとやさいのみそドレあえ	○	ツナかん、しろみそ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし
	さわにわん		ぶたにく、あぶらあげ	でんぶん	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ
	スパゲティきのこミートソース		ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ホールトマトかん、パセリ
14月	キャロットドレッシングサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ホールコーン、にんにく、パセリ
	くだもの				オレンジ
	むぎごはん			こめ、むぎ	
15月	とんかつ	○	ぶたにく	こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あげあぶら、さとう	
	ゆでキャベツ				キャベツ、きゅうり
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゆう、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
16月	チリビーンズライス	○	ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、だいこん、えのきたけ、パセリ
	ツナとはるさめのごまサラダ		ツナかん	はるさめ、あぶら、さとう、しろすりごま	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
17月	むずびパン	○		ショートニングパン	
	さかなのフライ		メルルーサ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんにく
	ごまドレサラダ			さとう、ごまあぶら、あぶら、しろすりごま、しろいりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし
18月	ひよこまめのカレースープ	○	とりにく、ひよこまめ	あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、パセリ
	あぶらふどん		とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、あぶらふ、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな
	あおさじる		とりにく、とうふ、あおさ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
19月	オレンジゼリー	○	こなかてん	さとう	オレンジジュース
	むぎごはん			こめ、むぎ	
	あげざかなのチリソースがけ		ホキ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ
20月	はるさめのいためもの	○	ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	わかめスープ		わかめ、とうふ	しろいりごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ
	シシジュシー		ぶたにく、すきこんぶ	こめ、むぎ、さとう	にんじん、こまつな
21月	もずくいりたまごやき	○	とりにく、おきなわもずく、たまご	あぶら、じゃがいも	たまねぎ
	イナムドゥチ		ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、しろみそ、あかみそ	いとこんにやく	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら
	ジャージャーめん		ぶたにく、はっちょうみそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、ほししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり
22月	のりしおビーンズポテト	○	だいず、あおのり	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
	くらぎとうパン				くらぎとうパン
	さかなのクリームグラタン		とりにく、ぎゅうにゆう、なまクリーム、いんげんまめ、たら、シュレッドチーズ	あぶら、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ、ソフトパンこ	たまねぎ、パセリ
23月	ホールコーンスープ	○	ぶたにく		セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、こまつな
	マーボーどうふどん		ぶたにく、だいず、あかみそ、れいとうどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほししいたけ
	マロニスー		とりにく	ごまあぶら、マロニー、しろすりごま	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ
24月	アップルゼリー	○	こなかてん	さとう	りんごジュース
	キーマカレー		ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	あぶら、こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ	しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマトかん
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
25月	くだもの	○			オレンジ
	ごはん			こめ	
	あおのりふりかけ		かつおぶし、きざみのり、あおのり	しろいりごま	
26月	さかなとやさいのあまずいため	○	もうかぎめ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン
	にらたまじる		とうふ、たまご	でんぶん	にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、にら