



6月給食献立表



目標 衛生に気をつけて食事をしよう

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
3月	○		麦ごはん 中華風たまご焼き 焼きビーフン くだもの(オレンジ)	594	22.4
4火	○		大豆とじゃこのごはん *歯と口の健康週間* いかの照り焼き ごまあえ けんちん汁	611	31.2
5水	○		スパゲッティみそミートソース パリパリサラダ くだもの(清見オレンジ)	595	23.7
6木	○		きなこ揚げパン ヌードルスープ もやしのサラダ くだもの(オレンジ)	626	22.2
7金	○		胚芽ごはん 焼き魚 きんぴら煮 どさんこ汁	624	27.7
10月	○		ごはん 鯖の香味焼き 糸寒天のごま酢あえ なすのみそ汁	600	27.3
11火	○		ジャムサンドイッチ *世界の料理:イギリス* フィッシュアンドチップス スコッチブロス	644	24.8
12水	○		メキシカンライス 魚のバジル焼き きのことスープ	592	24.8
13木	○		カレーうどん たこべったん くだもの(冷凍みかん)	600	20.7
14金	○		キムチチャーハン 揚げぎょうざ わかめスープ	627	23.4
17月	○		玄米ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 昆布入り和風サラダ 田舎汁	617	24.2
18火	○		ピザトースト ポトフ フルーツポンチ	639	24.7
19水	○		高野めし じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜の酢じょうゆかけ	606	22.9
20木	○		ココアパン 米粉のクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ	594	23.8
21金	○		豚肉のあんかけ焼きそば めかたまスープ あじさいゼリー	611	23.3
24月	○		梅わかめごはん 干草たまご焼き 呉汁 くだもの(さくらんぼ)	626	27.0
25火	○		大豆入りひじきごはん きびなごのから揚げ 豚汁 くだもの(びわ)	617	28.2
26水	○		キーマカレー じゃこ入り海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	672	20.5
27木	○		ごまトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	637	22.8
28金	○		玄米ごまごはん あじフライ 野菜ソテー みそけんちん汁	666	28.2

おたより

6月は梅雨の季節です。雨で湿度が高くなり、気温もどんどん上がっていきます。まだ暑さに慣れていない身体は疲れがたまりやすく、食欲も落ちてしまいがちです。体調管理には十分に注意し、元気に夏を迎えましょう。

6月は「食育月間」です

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と食品を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができることを目指す教育です。今月は家庭、学校、地域など、社会全体で食育の推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。この機会にできることから取り組んでみましょう。

～これも食育！実践してみよう～

- ★食事の機会を通してコミュニケーションをとろう
毎日の献立や食卓を囲む会話から、食事の作法や食文化を学ぶことができます。
- ★食事の準備を一緒にしよう
買い物や調理、後片付けを通じて、社会性や食に関する知識を得ることができます。
- ★望ましい生活リズムを作ろう
朝ごはんを食べることや夜更かしをしないことは、早寝早起き朝ごはん、適度な運動と休養などの基本的な生活習慣を身に付ける上で大切です。学習への意欲にも影響します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見ましょう。気になることはありませんか？この一週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



～ 今月の献立紹介 ～



- ・4日 大豆・いか：6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、噛みごたえのある献立にしました。よく噛んで食べてください。
- ・11日 フィッシュアンドチップス・スコッチブロス：イギリスの家庭料理です。フィッシュアンドチップスは、白身魚のフライにポテトチップス(ポテトフライ)を添えたものです。手軽に食べられて腹持ちが良いため、産業革命期のころから広く親しまれてきました。スコッチブロスは、大麦に野菜、羊肉(給食ではベーコンを使用)などを混ぜて、とろ火でコトコト煮込んだ素朴なスープです。
- ・13日 たこべったん：たこやきの生地をべったんこにして揚げて作ります。子どもたちに人気の大田区ご当地献立です。

今月の献立のめかたまスープ

材料	分量 (4人分)	<作り方>
鶏ガラスープ	400ml	①スープで野菜を煮る。 ②調味して、ねぎ、ゆでた小松菜を入れて煮る。水溶きでん粉でとろみをつける。 ③めかぶわかめと溶き卵を入れ、ふわっとなるまで加熱する。味を見て仕上げる。
にんじん	40g	
たまねぎ	120g	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
ねぎ	40g	
小松菜	60g	
でん粉	小さじ1	
めかぶわかめ(乾)	2g	

配慮する栄養素

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
	620	24.7	21.0	2.5	341	2.2	257	0.40	0.54	32	5.0	94	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。