



6月給食献立表



目標 衛生に気をつけて食事をしよう

おたより 大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
				エネルギー	たんぱく質											
1	火	○	ごまわかめごはん 干草たまご焼き 揚げなすのみそ汁 くだもの(甘夏)	620	25.8	<p>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。</p> <p>6月は「食育月間」です</p> <p>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。</p> <p>～これも食育！実践してみよう～</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>「ひみこのはがーぜ」で覚えよう！！</p> <p>よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、良いことがたくさんあります。</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことを意識して食べましょう。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2日 郷土食：兵庫県 「はたはた」と呼ばれる魚がたくさん獲れる兵庫県では、たこも特産品のひとつです。また、三味線の「ばち」に形が似ていることからそう呼ばれるようになった、そうめんの端っこを使ったばち汁も有名です。 ・4日 ごぼうのから揚げ 6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、噛みごたえのあるごぼうを使った献立にしました。よく噛んで食べてください。 ・11日 入梅 この日は暦の上では梅雨入りの日とされています。旬のいわしや梅を使った献立です。ぶどうジュースを使った、キレイなあじさい色の寒天もお楽しみに。 ・29日 世界の料理：アルジェリア チュクチェカはパブリカやなすなどの夏野菜を使ったオムレツのような料理です。ハリラは、豆類やパスタを入れた腹持ちのよいスープです。 <p>今月の献立からレシピ紹介</p> <p><作り方></p> <p>① 粉寒天は水で戻し、沸騰させ、よく煮溶かす。砂糖、ぶどうジュースも加え、適当な容器に流し入れ、固める。</p> <p>② カルピス寒天も同様に作り、カップに流し入れる。固まったら①をフォーク等で崩し、カルピス寒天の上に乗せる。</p>										
2	水	○	たご飯 はたはたのから揚げ ごま酢あえ ばち汁	601	25.9											
3	木	○	ホットツナサンド グリーンサラダ ハンガリアンシチュー	696	25.2											
4	金	○	豚丼 ごぼうのから揚げ すまし汁	606	21.0											
7	月	○	コーンライス タンドリーチキン トマトスープ	634	28.0											
8	火	○	チーズチリドッグ ポトフ くだもの(さくらんぼ)	623	25.6											
9	水	○	玄米ごまごはん あじフライ 野菜ソテー みそけんちん汁	665	28.4											
10	木	○	カレーうどん いかべったん くだもの(甘夏)	657	23.4											
11	金	○	いわしの蒲焼丼 梅サラダ 豚汁 あじさい寒天	708	27.2											
14	月	○	もちぎびごはん ひじきのふりかけ ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉とじゃが芋の煮物	611	23.6											
15	火	○	ね練りごま豆腐担々麺 もやしの中華和え	631	26.4											
16	水	○	豚肉のしぐれごはん かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	651	24.5											
17	木	○	バエリア トルティーシャ 豆と野菜のスープ	621	27.9											
18	金	○	ココアパン 米粉のクリームシチュー アスパラとツナのサラダ くだもの(オレンジ)	602	23.7											
21	月	○	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)	682	20.2											
22	火	○	ひじキムチャーハン 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ	654	29.7											
23	水	○	スパゲッティあけぼのソース じゃがいものハニーサラダ くだもの(オレンジ)	659	23.0											
24	木	○	セルフフィッシュバーガー ヌードルスープ	639	29.8											
25	金	○	メキシカンライス ビーンズポテト ベーコンとキャベツのスープ	666	20.7											
28	月	○	中華丼 たまごスープ 豆花	613	22.9											
29	火	○	胚芽パン チュクチェカ ハリラ	657	30.8											
30	水	○	胚芽ごはん 魚の南部焼き 大豆の五目煮 切り干し大根のみそ汁	636	31.9											
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) mg	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
				642	25.7	22.2	2.2	332	2.1	249	0.43	0.55	33	5.0	92	3.0

(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。