



6月給食献立表



目標 衛生に気をつけて食事をしよう

おおたくりつまごめだいにしやうがっこう
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	水	○	大豆とじゃこのごはん いかの照り焼き 干草和え けんちん汁	598	30.0	<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、後片付けを通して、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>
2	木	○	豆入り中華おこわ 青菜ときのこのスープ マラーカオ	704	22.9	
3	金	○	カツカレーライス 海藻サラダ	709	22.5	
7	火	○	梅わかめごはん *季節の献立：芒種* 干草たまご焼き 貝汁 くだもの(さくらんぼ)	624	26.9	<p>細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や野菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。</p> <p>食中毒を防ぐ 3つのポイント</p> <p>つけない 増やさない やっつける</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <p>・7日 季節の献立：芒種 芒種とは、稲や麦など穂の出る植物の種を蒔く頃のことをいいます。また、この時期には梅の実が黄色く色付き始め、梅酒や梅干しを作る「梅仕事」をする時期でもあります。</p> <p>・10日 季節の献立：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。</p> <p>・15日 郷土料理献立：三重県 三重県では、鯛や伊勢えび、鰯やあおさのりなどいろいろな海産物が獲れます。なかでも、あおさのりは全国で生産量第一位です。また、たことごはんを混ぜて炊きたご飯も有名です。</p> <p>・21日 季節の献立：夏至 夏至は、一年のうちで最も太陽が出ている時間が長い日です。だんだん暑さが厳しくなります。しっかり食べて、元気な体を保ちましょう。</p> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> <p>マラーカオ</p> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 三温糖からサラダ油を混ぜ合わせる。 ② ①に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。 ③ 紙皿に分注し、蒸し器で15分加熱する。(電子レンジでも作れます。600wで3分。加熱が足りない場合は、様子を見ながら再度加熱してください。)
8	水	○	豚キムチ丼 きなこ豆 *歯と口の健康週間* マロニースープ	655	26.4	
9	木	○	ホットツナサンド ごぼうチップスサラダ ハンガリアンシチュー	758	25.7	
10	金	○	いわしの蒲焼丼 *季節の献立：入梅* 豚汁 あじさい寒天	675	26.5	
13	月	○	ひじきムチャハン 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ	654	29.7	
14	火	○	チーズチリドッグ コーンシチュー くだもの(メロン)	671	26.2	
15	水	○	たこ飯 *郷土料理献立：三重県* 五目きんぴら あおさ汁	547	24.3	
16	木	○	練りごま豆乳担々麺 もやし中華和え	631	26.4	
17	金	○	ジャンバラヤ チリコンカン コールスロー	621	21.9	
20	月	○	カレーうどん いかべったん	640	22.8	
21	火	○	えびピラフ *季節の献立：夏至* 夏野菜オムレツ 豆とコーンのスープ	638	28.0	
22	水	○	もちきびごはん ひじきのふりかけ ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉とじゃがいもの煮物	611	23.6	
23	木	○	ミルクパン ムサカ コーンサラダ 野菜スープ	650	28.2	
24	金	○	あぶたま丼 もやしとハムの酢しょうゆ和え オレンジゼリー	593	23.5	
27	月	○	ごはん 魚の三味焼き 切りほだいの煮物 めかたま汁	601	27.4	
28	火	○	ナポリタン アスパラとツナのサラダ くだもの(オレンジ)	574	24.1	
29	水	○	ごまトースト ひよこ豆のカレースープ カリカリ油揚げのサラダ	578	21.6	
30	木	○	けんまい 玄米ごまごはん あじフライ 野菜ソテー みそ汁	651	28.6	

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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
	637	25.6	22.8	2.2	340	2.1	256	0.4	0.53	26	5.0	92	2.9

(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。