



# 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ょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
1	木	○	大豆とじゃこのごはん いかの照り焼き 千草和え 根菜汁	596	30.5
2	金	○	カツカレーライス 海藻サラダ	734	23.6
6	火	○	ごはん 魚と野菜のみそマヨ焼き 沢煮椀	601	26.8
7	水	○	ごまトースト カレーポトフ カリカリ油揚げのサラダ	567	22.2
8	木	○	油麩丼 すまし汁 ずんだもち	611	22.7
9	金	○	チーズチルドッグ コーンシチュー くだもの(オレンジ)	631	26.5
12	月	○	いわしの蒲焼丼 豚汁 あじさい寒天	641	26.3
13	火	○	胚芽パン ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	639	28.6
14	水	○	とりたまごはん きなこ豆 五目汁	599	29.4
15	木	○	ナポリタン アスパラとツナのサラダ くだもの(オレンジ)	582	24.9
16	金	○	もちきびごはん のりの佃煮 きびなごのから揚げ 鶏肉とじゃがいもの煮物	586	25.0
19	月	○	野沢菜ごはん 山賊焼き みそ汁	612	25.6
20	火	○	カレーうどん いかぺったん くだもの(メロン)	641	23.5
21	水	○	えびピラフ 夏野菜オムレツ 豆とコーンのスープ	607	28.3
22	木	○	ひじきムチャーハン 魚とごぼうの磯香揚げ わかめスープ	616	25.4
23	金	○	鶏ごぼうのごはん みそポテト ごまけんちん汁	665	22.4
26	月	○	セサミパン 鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き 野菜スープ くだもの(さくらんぼ)	584	26.1
27	火	○	豚肉のしぐれごはん かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツと油揚げのみそ汁	614	24.2
28	水	○	練りごま豆乳担々麺 揚げ春雨の中華サラダ	614	28.6
29	木	○	中華丼 たまごスープ 豆花	594	22.7
30	金	○	玄米ごまごはん あじフライ 野菜ソテー みそ汁	625	28.0

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、後片付けを通して、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。

**「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう！！**

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気を予防

(学校食事研究会「よく噛む。8大効用」)

**～ 今月の献立紹介 ～**

- ・12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。
- ・19日 郷土料理献立：長野県  
長野県では野沢菜という野菜が多く採れます。漬物にしたり、おやきや炒め物の具にしたりします。山賊焼きは、名前は「焼き」ですが、揚げ物料理です。油が貴重だった時代には揚げ焼きをしていたため、その名残で山賊焼きになったそうです。
- ・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。夏野菜たっぷりのオムレツを作ります。毎日しっかり食べて、元気な体を保ちましょう。

**いわしの蒲焼丼**

材料 分量(4人分)

ごはん	4杯分
いわし	4尾
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
水	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	少々
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

**今月の献立からレシピ紹介**

<作り方>

- ① 開いたいわしにしょうが、しょうゆで下味を付ける。
- ② いわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 水からしょうゆまでを合わせ、鍋か電子レンジで沸騰させ、砂糖を煮溶かす。
- ④ 丼にごはんを盛り、揚げたいわしをのせ、③をかけて完成。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	617	25.8	22.6	2.1	349	2.2	249	0.37	0.52	28	6.7	94	3.0

(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。