



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	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
4	火	○	麻婆豆腐丼 ユーミータン くだもの（オレンジ）	850	38.3
5	水	○	ドライカレーライス パリパリサラダ	618	21.4
6	木	○	ごまトースト キャベツと鶏団子のスープ ポテトサラダ	567	21.4
7	金	○	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 干草あえ 根菜汁	596	30.5
10	月	○	いわしの蒲焼丼 *季節の献立：入梅* 豚汁 あじさい寒天	640	26.1
11	火	○	セサミパン 鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き 野菜スープ	579	26.6
12	水	○	キムチチャーハン さかな 魚とごぼうの磯香揚げ わかめスープ	615	22.9
13	木	○	ナポリタン アスパラとツナのサラダ くだもの（メロン）	573	24.9
14	金	○	のぎな 野沢菜ごはん *郷土料理献立：長野県* さんそくや 山賊焼き みそ汁	627	25.7
17	月	○	ごはん さかなやさい 魚と野菜のみそマヨ焼き 沢煮桜	601	26.8
18	火	○	チーズチリドッグ コーンシチュー さくらんぼと桃のゼリーかけ	662	27.1
19	水	○	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
20	木	○	ごはん とりにく や 鶏肉のごまだれ焼き いそあ 磯和え みそ汁	579	26.4
21	金	○	えびピラフ *季節の献立：夏至* なつやさい 夏野菜オムレツ まめ 豆とコーンのスープ	607	28.3
24	月	○	ね 練りごま豆乳担々麺 あ はるさめ ちゅうか 揚げ春雨の中華サラダ	622	29.2
25	火	○	はいが 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	599	29.5
26	水	○	ふたにく 豚肉のしぐれごはん かぼちゃのそぼろあんかけ あぶらあ しょう キャベツと油揚げのみそ汁	613	24.0
27	木	○	とりたまごはん まめ ごもくじる きなこ豆 五目汁	599	29.4
28	金	○	なごし 夏越ごはん *季節の献立：夏越の大祓い* とりにく やさい わふうに みなづき 鶏肉と野菜の和風煮 水無月	718	19.3

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～

- ★食育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。

食中毒を防ぐ3つのポイント

細菌性食中毒予防のポイント、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、生鮮食品や総菜は、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。

～ 今月の献立紹介 ～

- ・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。
- ・14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。
- ・28日 季節の献立：夏越の大祓い
6月30日は1年のちょうど半分を終える日で、厄落としをして無病息災を願う日です。夏越ごはんは「夏越の大祓い」でよく知られている「茅の輪くぐり」の茅の輪をイメージした丸い食材をごはんのにのせています。水無月は赤色が邪気を払うといわれている「小豆」を使った和菓子で、大祓の時に食べられます。

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	624	26.5	22.0	2.1	358	2.2	257	0.33	0.54	25	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。
(注3) 食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。