６月　道塚小学校献立表

令和７年５月29日
大田区立道塚小学校
校長　荻間　秀浩

◎今月の給食目標→衛生に気をつけて食事をしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2 月	メキシカンライス	○	ウィンナー	こめ, むぎ, バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, トマト, コーン, ピーマン, パプリカパウダー	537	21.0
	ようふうたまごやき		チキンハム, たまご	あぶら, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん		
	きのこスープ		とりがら, ベーコン		しょうが, しめじ, えのきたけ, キャベツ, にんじん, こまつな		
3 火	くろざとうパン	○		くろざとうパン		568	22.4
	ムサカ		ぶたにく, チーズ	じゃがいも, あぶら, バター, こむぎこ, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, なす, トマト		
	やさいスープ		とりがら, ベーコン	あぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン, パセリ		
4 水	ひじきごはん	○	とりにく, ひじき, あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう	ごぼう, にんじん, しいたけ	524	23.6
	ししゃものごまやき		ししゃも, たまご	あぶら, ごま			
	だいこんサラダ		ツナ	ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら	だいこん, にんじん, きゅうり		
	とんじる		けずりぶし, ぶたにく, あぶらあげ	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ		
☆長野県東御市給食☆							
5 木	バターライスのきのこソースかけ	○	ベーコン, とりにく, とりがら, ぎゅうにゅう, なまクリーム	あぶら, バター, こめ, むぎ, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, しめじ, しいたけ, しょうが, パセリ	586	18.5
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン, とりがら	あぶら	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, しょうが		
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース		
☆歯と口の健康習慣給食☆							
6 金	ごはん	○		こめ, むぎ		593	29.4
	ほねぶとふりかけ		ちりめんじゃこ, かつおぶし, しおこんぶ	ごま, さとう			
	やながわふうたまごやき		とりにく, たまご	あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ごぼう, しいたけ		
	みそしる		けずりぶし, とうふ, あぶらあげ, わかめ		だいこん, えのきたけ, ねぎ		
☆あじさい給食☆							
9 月	スパゲティミートソース	○	ベーコン, ぶたにく, チーズ	スパゲッティ, あぶら, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, パセリ	609	22.9
	コールスローサラダ			あぶら, さとう, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん		
	あじさいゼリー		こなかんてん, カルピス	さとう	ぶどうジュース		
☆開校記念日給食☆							
10 火	せきはん	○	あずき	こめ, もちごめ, ごま		505	24.1
	とりにくのごまだれやき		とりにく	ごまあぶら, さんおんとう, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ		
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつな		
	おいわいスープ		けずりぶし, とうふ, はんぺん		ねぎ, にんじん, こまつな		
☆入梅給食☆							
11 水	うめわかめごはん	○	わかめ	こめ, むぎ	うめ	514	19.7
	ちぐさあえ		あぶらあげ, たまご	つきこんにゃく, さとう, あぶら, ごま	もやし, はくさい, こまつな, にんじん		
	だいこんとぶたにくのべっこうに		けずりぶし, ぶたにく	さんおんとう, こんにゃく, じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな		
12 木	たまごいりチャーハン	○	ぶたにく, たまご	あぶら, ごまあぶら, こめ, むぎ, ごま	にんじん, こまつな	535	26.9
	ごまいりヤムニョムチキン		とりにく	ごま, こむぎこ, でんぷん, ごまあぶら, はちみつ, さとう, あぶら	にんにく, しょうが		
	はるさめスープ		とりがら, とりにく	マロニー, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, もやし, えのきたけ, ねぎ		
13 金	じゃこチーズトースト	○	ちりめんじゃこ, チーズ, あおのり	パン, バター, マーガリン, オリーブオイル		574	25.7
	コーンサラダ			あぶら, さとう	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン		
	ポトフ		とりがら, ベーコン, ぶたにく	あぶら, じゃがいも	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ		
16 月	ごはん	○		こめ, むぎ		552	24.4
	さかなのみそにふう		さば	さんおんとう, でんぷん	しょうが		
	ごまあえ			さとう, ごま	にんじん, もやし, こまつな, キャベツ		
	かきたまじる		けずりぶし, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, こまつな		
17 火	けんちんうどん	○	こんぶ(だし), さばあつけずりぶし, とりにく, あぶらあげ, けずりぶし	あぶら, こんにゃく, さといも, うどん	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	501	19.2
	ツナサラダ		ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん		
	まっちゃパウンドケーキ		たまご, ぎゅうにゅう	チョコチップ, こむぎこ, さとう, バター			

18 水	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン	509	21.7
	わかめスープ		とりがら, とりにく, わかめ	ごま, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, もやし, にんじん		
19 木	レモントースト	○		パン, バター, マーガリン, グラニューとう, さとう	レモン	590	22.5
	パリパリサラダ		ツナ	あぶら, さとう, ワンタンのかわ	にんじん, きゅうり, キャベツ		
	レンズまめのシチュー		ぶたにく, ベーコン, レンズまめ, とりがら	あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, トマト, パセリ		
20 金	ごはん	○		こめ, むぎ		524	24.2
	かつおのあげに		かつお	でんぷん, あぶら, さとう	しょうが		
	やさいのいそあえ		きざみのり	さんおんとう	もやし, にんじん, こまつな, きゅうり		
	もずくのみそしる		けずりぶし, もずく, あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ねぎ		
21 土	カレーライス	○	ぶたにく, とりがら	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	660	19.2
	かいそうサラダ(かにかまいり)		かいそうサラダ, かにふうみかまぼこ	ごま, さとう, ごまあぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん		
	サイダーフルーツポンチ				おうとう, みかん, パインアップル		
24 火	ごはん	○		こめ, むぎ		500	22.0
	さかなのステーキソース		さわら	さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ		
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん, キャベツ, もやし		
	こんさいのごまみそじる		けずりぶし	あぶら, さといも, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ		
25 水	おやこどん	○	けずりぶし, とりにく, たまご	こめ, むぎ, でんぷん	にんじん, たまねぎ, しいたけ, こまつな	544	28.0
	けんちんじる		けずりぶし, とりにく, とうふ, あぶらあげ	ごまあぶら, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ		
☆給食で全国旅行☆ ～長崎編～							
26 木	ながさきちゃんぽん	○	とんこつ, とりがら, ぶたにく, なると, むきえび, いか	ちゃんぽんめん, あぶら, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, しいたけ, もやし, キャベツ, はくさい	579	28.8
	ビーンズポテト		だいず	あぶら, じゃがいも, でんぷん	パプリカパウダー, ガーリックパウダー		
	くだもの(れいとうみかん)				れいとうみかん		
27 金	きなこビスキュイパン	○	きなこ, たまご	パン, バター, グラニューとう, さとう, こむぎこ		558	20.7
	グリーンサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, アスパラガス		
	ＡＢＣスープ		とりがら, ベーコン, ぶたにく	あぶら, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ		
30 月	ごはん	○		こめ, むぎ		612	24.2
	のりのつくだに		もみのり	さとう, みずあめ			
	さばのぶんかぼし		さばぶんかぼし				
	どさんこじる		こんぶ(だし), けずりぶし, ぶたにく, わかめ	あぶら, じゃがいも, バター	にんじん, コーン, ねぎ		

一日当たりの平均栄養価

エネルギー（kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
556	23.3	20.4	2.4	328	2.0	0.35	25	5.4	78	2.7

※１　栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
※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。

☆道塚小学校のみなさんへ☆

６月４日～10日は「歯と口の健康習慣」です。ゆっくりよくかんで食べることであごの発育を助けたり、食事の栄養を吸収しやすくする効果があります。よくかんで食べるためには、健康な歯が必要ですね。カルシウムを摂り、食べたあとは歯をみがくことで歯の健康を保つことができます。給食では、６月６日の歯と口の健康習慣給食で、カルシウムの多い「ほねぶとふりかけ」を出します。また、６月２日から４日まで６年生がとうぶ移動教室に行きます。そのため移動教室の翌日の給食で、長野県東御市の食材を使った給食を出します。そして、６月は梅雨の季節です。梅雨にまつわる給食として、道塚小学校では入梅給食とあじさい給食を実施します。入梅給食では梅が入った「うめわかめごはん」を出します。梅雨に「梅」の文字が入っているのは、雨が続く梅雨の時期に梅の実が熟するからだそうです。また、あじさい給食では、梅雨の時期に咲くあじさいの花のような見た目をしている、「あじさいゼリー」を出します。６月はジメジメとした時期で、気分が落ち込みがちですが、給食を食べて元気に頑張りましょう！