



6月分給食献立表



目標 きれいに手を洗おう

大田区立仲六郷小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	高野めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜の梅ドレッシング	kcal 643	g 23.2
2	木	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳 キャベツと鶏団子スープ マセドアンサラダ	642	24.8
3	金	ソースチキンかつ丼 牛乳 すまし汁 くだもの	679	25.6
7	火	玄米ごはん 牛乳 ホキの麦みそ焼き キャベツのさっぱり和え けんちん汁	608	28.1
8	水	チキンライス 牛乳 洋風卵焼き 小松菜とポテトのスープ	608	22.9
9	木	生パスタのクリームソース 牛乳 バランスサラダ あじさいゼリー	678	24.1
10	金	わかめごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ 揚げぎょうざ はるさめサラダ	617	19.5
13	月	玄米ごはん 牛乳 アジフライ 野菜ソテー もずくのスープ	639	28.6
14	火	お好み焼きパン 牛乳 ベーコンと野菜のスープ煮 カレービーンズ	529	23.8
15	水	豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 中華スープ くだもの	600	22.0
16	木	ソフトフランスパン 牛乳 魚のバーベキューソース 青のりポテト ミネストローネスープ	630	27.6
17	金	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	701	19.7
20	月	鶏肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ みそ汁	614	28.7
21	火	ジャージャー麺 牛乳 レタススープ ポテトドッグ	708	24.3
22	水	胚芽ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ野菜あんかけ がんもどきの含め煮	624	25.9
23	木	セレクト揚げパン 牛乳 ヌードルスープ コーンサラダ	666	21.9
24	金	チリビーンズライス 牛乳 グリーンサラダ くだもの	653	20.1
27	月	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 中華風大根	569	20.3
28	火	鶏肉のおろし丼 牛乳 野菜の味噌椀 くだもの	703	25.5
29	水	カレーミートトースト 牛乳 インゲン豆の田舎風スープ オレンジドレッシングサラダ	624	26.6
30	木	麦ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 切干大根煮 オクラのおかかかけ	590	25.5

おかずの作り方・おたより

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手を丁寧に洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。



～ 食育ってどんなこと？ ～



食育は、生きるうえでの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。



食育で育てたい力とは…

- * 心と体の健康を維持できる
- * 食べ物の選択や食事作りができる
- * 日本の食文化を理解して伝えることができる
- * 食事の重要性や楽しさを理解できる
- * 一緒に食べたい人がいる
- * 食べ物や作る人への感謝の心をもつ



今月の献立の中から

オレンジフレンチトースト

材料 分量（4人分）

- 食パン … 4枚
- 牛乳 ……20ml
- カッヂューズ（100%） … 20ml
- たまご …… 20g
- 砂糖 …… 小さじ1
- ラム酒 …… 少々
- バター …… 3g



<作り方>

- ① 牛乳・オレンジジュース・たまご・砂糖・ラム酒を混ぜたたまご液を作り、食パンを浸します。
- ② フライパンにバターを溶かし、食パンを両面焼きます。

配慮する栄養素

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	ビタミンA	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	g	mg	mg	mgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	635	24.2	21.7	2.6	330	2.0	242	0.42	0.53	33	4.7	95	2.9

(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。