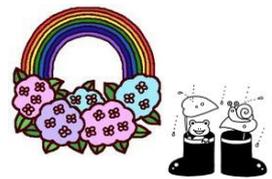


6月 こんだて表



目標 【衛生に気を付けて食事をしよう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
2月	チキンピラフ	○	鳥から,鶏肉	米,麦,大豆バター,油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン
	スコッチエッグ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉)豆乳,うすら卵(缶)	小麦粉,パン粉(乾燥),油	たまねぎ
	野菜スープ		鳥から	油	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,キャベツ,江戸菜
	5年生は、2(月)~4(水)まで移動教室のため給食はありません。				
3火	プルコギ丼	○	豚肉,鳥から	米,麦,油,砂糖,ごま油,はるさめ,白すりごま,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら
	わかめスープ		鳥から,わかめ	ごま油,白いりごま	にんにく,にんじん,もやし
	さつま芋のごま団子		いんげん豆	さつまいも,三温糖,砂糖,白玉粉,白いりごま,油	
4水	ハムチーズバーガー	○	ピザ用チーズ,ハム	ミルクパン,バター,エッグフリーマヨネーズ	
	マカロニサラダ		鶏ハム	エッグフリーマヨネーズ,マカロニ	にんじん,たまねぎ,きゅうり
	トマトスープ		鳥から,鶏肉	油	にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,ほうれんそう
5木	< かみかみメニュー > 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。 かみかみごたえのある食材をたくさん使用しているので、よく噛むことを意識して食べてみましょう!				
	玄米ご飯	○		米,玄米	
	いわしの蒲焼き風		いわし	でん粉,小麦粉,油,砂糖,水あめ	しょうが,にんにく
	じゃこサラダ		じゃこ	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,江戸菜
根菜みそ汁	削り節(だし),くさわかめ		ごま油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	
6金	かきたまうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,鶏卵	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖,でん粉	にんじん,キャベツ,干しいいだけ,江戸菜,ねぎ
	肉団子のもち米蒸し		豚肉(挽肉),豆腐	ごま油,でん粉,もち米	たまねぎ,ねぎ,しょうが
	くだもの(オレンジ)				オレンジ
4年生は社会科見学のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。					
9月	豚キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎはくさい,キムチ漬
	鶏肉ともやしのスープ		鳥から,鶏肉	油	にんじん,もやし,えのきたけ,にら
	マーマレード蒸しパン		鶏卵,豆乳	小麦粉,三温糖,砂糖,大豆バター	マーマレード
10火	ご飯	○		米,麦	
	揚げ魚のオニオンソースがけ		バス	でん粉,油,砂糖,ごま油	たまねぎ,しょうが
	大豆の五目煮		焼き竹輪,大豆,削り節(だし)	油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいいだけ
みそ汁	削り節(だし),油揚げ			だいこん,はくさい,江戸菜	
11水	< 郷土料理 : 神奈川県【サンマメン】 >				
	サンマメン	○	豚肉,鳥から,豚骨,昆布(だし)	冷凍ラーメン,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,にら
	いかとポテトのまん丸揚げ		いか,鶏卵,青のり,かつお節	じゃがいも,ポテトフレーク,でん粉,油	キャベツ,ねぎ
くだもの(スイカ)				小玉スイカ	
12木	バターライス	○	鳥から	米,麦,大豆バター,油,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ
	バジルチキン		鶏肉	油	にんにく,ドライバジル
	コーンサラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン,ピーマン
	ヌードルスープ		鳥から,鶏肉(挽肉)	油,ヌイユ	にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれんそう
13金	ベーコンチーストースト(1/2)	○	ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,大豆バター,油,でん粉	たまねぎ
	シナモンシュガートースト(1/2)		食パン,大豆バター,グラニュー糖,砂糖,シナモン		
	ごぼうチップスともやしのサラダ			油,ごま油,砂糖,三温糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ごぼう,たまねぎ
ポトフ	鳥から,鶏肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,江戸菜		
14土	チキンカレーライス	○	鳥から,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,油,砂糖,三温糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん
	くだもの(パインアップル)				パインアップル
16月	振替休業日				
17火	< 季節のデザート > 梅雨の時期に見頃となる「あじさい」をイメージして、乳酸飲料とぶどうジュースで作る2色のゼリーです。				
	キャロットライスのクリームソースがけ	○	鶏肉,鳥から,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,大豆バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールコーン,パセリ
	チャーシューと野菜のサラダ		焼き豚	ごま油,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう
あじさいゼリー	アガー,乳酸菌飲料,粉寒天		砂糖	ぶどうジュース	

＜ 郷土料理：福島県【こづゆ】 ＞					
18 水	ごはん	○	鶏肉	米麦	
	鶏肉のんにく塩麹焼き			ごま油、塩麹	にんにく
	みそポテト			じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖	
	こづゆ		削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、ほたてがし(貝柱)	さといも、つきこんやく、豆麩	にんじん、だいこん、干しいたけ、さやいんげん
19 木	ココアシュガー揚げパン	○		コッパパン、油、砂糖、グラニュー糖、ココアパウダー	
	パンプキンシチュー		鶏肉、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	油、大豆バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ
	大根サラダ			ごま油、砂糖	だいこん、にんじん、もやし
20 金	パエリア風混ぜごはん	○	鳥がら、鶏肉、いか、えび	米、麦、大豆バター、油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン、パプリカ
	卵のココット		鶏肉(挽肉)、鶏卵、ピザ用チーズ	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、パセリ
	マカロニのスープ		鳥がら、鶏ハム	油、マカロニ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ
3年生は社会科見学のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。					
23 月	ヒピンバ	○	鶏肉(挽肉)	米、麦、油、砂糖、ごま油、つきこんやく	しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、小松菜、もやし
	魚のコチジャン焼き		もうか	ごま油、白いりごま、でん粉	にんにく、しょうが
	ふわふわ卵と春雨のスープ		鳥がら、粉チーズ、鶏卵	ごま油、はるさめ、でん粉、パン粉(乾燥)	にんじん、しめじ、はくさい、チンゲンサイ
	くだもの(スイカ)				小玉すいか
24 火	ごはん	○		米、麦	
	肉じゃがコロッケ		豚肉、削り節(だし)	油、しらたき、じゃがいも、三温糖、ポテトフレーク、小麦粉、生パン粉、パン粉(乾)	たまねぎ、にんじん
	ツナサラダ		ツナ缶	油、ごま油、砂糖	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ
	みそ汁		削り節(だし)、豆腐		にんじん、だいこん、万能ねぎ
6年生は社会科見学のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。					
25 水	三色サンド(いちご・りんご・クリーム)	○	クリームチーズ	食パン、黒砂糖食パン	いちごジャム
	豆とシエルマカロニのトマト煮		豚肉、鳥がら、いんげん豆	油、砂糖、大豆バター、小麦粉、シエルマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、キャベツ
	パリパリサラダ			ごま油、油、砂糖、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ
26 木	ホイコーロー丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、たまねぎ、ピーマン
	のり塩ビーンズ		大豆、青のり	油、でん粉	
	竹輪と白菜の中華スープ		鳥がら、焼き竹輪	ごま油、でん粉	にんにく、にんじん、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ、コーンフレーク、ジュエリーシュガー	みかん(缶)、フリーズドライいちご、バナナ
＜ 郷土料理：長崎県【ちゃんぽん・手作りさつま揚げ】 ＞					
27 金	ちゃんぽん	○	鳥がら、豚骨、豚肉、いか、なると、調理用牛乳	冷凍ちゃんぽん、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ
	手作りさつま揚げ		たらすり身、いわしすり身、糸切り昆布、豆乳	油、でん粉、黒砂糖、黒いりごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	パインアップル(缶)、みかん(缶)
30 月	ごはん	○		米、麦	
	鶏肉のみぞれあんかけ		鶏肉、削り節(だし)	でん粉、油、砂糖、白いりごま	しょうが、だいこん、万能ねぎ
	切り干し大根の煮つけ		削り節(だし)、油揚げ	油、砂糖	にんじん、切り干し大根、干しいたけ、さやいんげん
	みそ汁		削り節(だし)、わかめ		にんじん、たまねぎ、なす
*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。 *食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。					
				1日あたりの平均	
				エネルギー	634kcal
				たんぱく質	25.2g

給食だより 6月



唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んでしまうと、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる	◎よい姿勢で食べる	◎一口量を少なく
×食べながら話さない	×驚かせない	×早食いをしない

6月は食育月間です

食育とは、生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」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人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会的)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物をつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

食べる時 気をつけよう

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつるとしているもの	粘着性の高いもの
ミントマト	パン
ぶどう	もち
うずらの卵	ごはん

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品に関する知識を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

つけない	石けんでしっかり手を洗う。
増やさない	冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
やっつける	肉類などは中心部まで加熱殺菌。