



6月分給食献立表



目標 給食の食べ方を考えよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより																																									
			エネルギー	たんぱく質																																										
3	月	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 牛乳 ごまポテト あじさいゼリー	kcal 568	g 20.0	毎年6月は「食育月間」です 食育とは、「様々な経験を通して「食」に対する知識と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。 「食育月間」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～ ◎食を通じた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りましょう →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大切にしましょう。学習への意欲にも影響します。 できることから 始めていきましょう！  ～ アスパラガス ～ アスパラガスには、白色のものと、緑色のものの二種類があります。白色のホワイトアスパラガスは、土をかぶせて芽に日光があたらないようにして育てたものです。緑色のグリーンアスパラガスは、芽を地上に出して育てたもので、香りと風味があります。 アスパラガスは野菜ではめずらしく、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含み、高血圧を予防する働きがあります。また、ビタミン類も多く含まれています。 今月の 献立の 中から 糸寒天のごま酢あえ 【材料 分量（4人分）】 糸寒天 …………… 4g 小松菜 …………… 60g もやし …………… 60g キャベツ …………… 60g 人参 …………… 20g 白いりごま …………… 4g 砂糖 …………… 小さじ1 しょうゆ …………… 小さじ2 酢 …………… 小さじ1.5 みりん …………… 小さじ2/3 【作り方】 ① 糸寒天は10～20分ほど水で戻し、水けをきる。 ② もやしはそのまま、小松菜は3cm程度、キャベツは短冊、人参はせん切りにする。ゆでて、水切りし、冷ましておく。 ③ 調味料を合わせて加熱し冷まして、①、②と合わせて和えて、出来上がり。 ※調味料が少量で鍋で加熱しにくい場合は、レンジを使うとやりやすいです。 <table><tr><th colspan="2">配 慮 す る 栄 養 素</th></tr><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>ナトリウム (食塩相当量)</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>レチノール当量</th><th>ビタミンB₁</th><th>ビタミンB₂</th><th>ビタミンC</th><th>食物繊維</th><th>マグネシウム</th><th>亜鉛</th></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td><td>μgRE</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td></tr><tr><td>591</td><td>25.2</td><td>22.6</td><td>2.3</td><td>349</td><td>2.2</td><td>248</td><td>0.37</td><td>0.51</td><td>26</td><td>6.3</td><td>91</td><td>3.0</td></tr></table>	配 慮 す る 栄 養 素		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	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg	591	25.2	22.6	2.3	349	2.2	248	0.37	0.51	26	6.3	91	3.0
配 慮 す る 栄 養 素																																														
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	g	mg		mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg																																	
591	25.2	22.6	2.3	349		2.2	248	0.37	0.51	26	6.3	91	3.0																																	
4	火	コーンピラフ 牛乳 鮭のバジルパン粉焼き ひよこ豆のカレースープ	583	27.9																																										
5	水	高野めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜の酢しょうゆかけ くだもの	564	21.5																																										
6	木	二色サンド 牛乳 米粉のクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ	601	22.5																																										
7	金	ごまごはん 牛乳 いかの香味焼き 千草あえ けんちん汁	581	29.5																																										
10	月	梅わかめごはん 牛乳 切干大根の卵焼き 沢煮碗	592	25.9																																										
11	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルトかけ	600	25.6																																										
12	水	胚芽ごはん 牛乳 焼き魚 きんぴらごぼう みそ汁	577	22.8																																										
13	木	中華おこわ 牛乳 にらたまスープ 大豆と小魚の変わり揚げ	562	25.1																																										
14	金	スパゲッティみそミートソース 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	589	24.1																																										
17	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま豚汁	587	24.4																																										
18	火	五目うどん 牛乳 大豆入りいかべったん	670	27.4																																										
19	水	豚肉と野菜の中華丼 牛乳 にらと豆腐のスープ くだもの	574	23.5																																										
20	木	♪誕生会給食♪ ごまトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	607	28.2																																										
21	金	玄米ごはん 牛乳 あじフライ ボイル野菜 にらのみそ汁	612	28.7																																										
24	月	キムチチャーハン 牛乳 チーズの包み揚げ 中華スープ	577	26.1																																										
25	火	ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 鶏肉の塩麹焼き アスパラガスのおかかまぶし 田舎汁	583	29.3																																										
26	水	丸パン 牛乳 コロッケ ボイルキャベツ トマトスープ	631	22.9																																										
27	木	キーマカレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの	613	21.7																																										
28	金	胚芽ごはん 牛乳 魚の香味焼き 糸寒天のごま酢あえ 鶏ごぼう汁	546	26.4																																										

(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。