令和５年度

家庭数

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 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	木	コーンライス　牛乳 チリコンカン　フレンチサラダ	635	24.1
2	金	きなこ揚げパン　牛乳 キャベツと鶏団子スープ ひじきとコーンのサラダ	563	23.3
5	月	梅わかめごはん　牛乳 切干大根の卵焼き　みそ汁	593	25.5
6	火	カレーうどん　牛乳　たこぺったん くだもの	621	25.3
7	水	黒砂糖パン　牛乳 アスパラポテトグラタン チキンと野菜スープ	626	27.5
8	木	かむかむいかチャーハン　　牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ　中華スープ	584	31.7
9	金	玄米ごはん　牛乳　魚のごまみそ焼き 五目きんぴら　根菜汁	576	27.0
12	月	ピザトースト　牛乳 ポトフ　フルーツヨーグルトかけ	594	25.0
13	火	高野めし　牛乳　にら卵焼き もずくのみそ汁	583	27.0
14	水	スパゲッティカレーミートソース　牛乳 パリパリサラダ　くだもの	610	23.8
15	木	ごまごはん　牛乳　春巻き　炒菜	611	23.2
16	金	ウインナーピラフ　牛乳 魚のスパイシーフライ ひよこ豆入りトマトスープ	565	23.1
19	月	豚肉のオイスターソースやきそば　牛乳 のり塩ビーンズポテト 中華風コーンスープ	609	28.0
20	火	ポークハヤシライス　牛乳 もやしのサラダ	651	21.1
21	水	玄米ごまごはん　牛乳 揚げ魚のねぎソースかけ 糸寒天のごま酢和え　鶏ごぼう汁	600	27.3
22	木	♪誕生会給食♪ 丸パン　牛乳　コロッケ ボイルキャベツ　野菜スープ	630	21.9
23	金	かやくごはん　牛乳　いかの照り焼き 豆豚汁　くだもの	552	29.3
26	月	キーマカレーライス　トッピング野菜 牛乳　じゃこ入り海藻サラダ	613	21.2
27	火	ごはん　ひじきのやわらかふりかけ 牛乳　肉じゃが煮　きびなごのから揚げ くだもの	585	21.8
28	水	ガーリックトースト　　牛乳 いんげん豆のホワイトシチュー ツナコーンサラダ	604	21.6
29	木	豚肉とピーマンの中華丼　牛乳 卵入りわかめスープ　オレンジゼリー	569	21.6
30	金	胚芽ごはん　牛乳　あじフライ 昆布サラダ　にらのみそ汁	622	26.8

おかずの作り方・おたより

「梅雨」は一年中で一番ジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も神経をつかう時期です。子どもたちにも「手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふく」という習慣が身に付くと良いですね。

～毎年6月は食育月間です～

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食事のとり方や生活習慣について家族で話し合ってみませんか。

今月の献立の中から

パリパリサラダ

【材料　　分量（４人分）】

にんじん …… 1/6本
きゅうり …… 中1/2本
キャベツ …… 4枚
ワンタンの皮 ……4枚
揚げ油 …… 適量
〈ドレッシング〉
サラダ油 …… 小さじ１
しょうゆ …… 小さじ２
酢 …… 小さじ２
砂糖 …… 小さじ2/3
塩 …… 少々
粉からし …… 少々
（A）

【作り方】

①　にんじんはせん切り、きゅうりは斜め半月切り、キャベツは細めの短冊切りにし、さっとゆでて水で冷まし、よく水気をきっておく。

②　ワンタンの皮は短冊切りにし、素揚げする。

③　Aをあわせてドレッシングを作る。

④　食べる直前に①、②をドレッシングで和える。

パリパリサラダは、香ばしく揚げたワンタンの皮を加えたサラダで、パリパリとした食感が子どもたちに大人気です。ご家庭でもぜひお試しください。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	600	24.9	22.4	2.6	333	2.0	254	0.38	0.51	30	6.7	88	2.9

（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。