



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																							
1	水	チーズトースト 牛乳 チキントマトシチュー あじさいゼリー	kcal 677	g 26.9	「食育月間」 食をめぐる現状は、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、安全性など様々な問題をかかえています。そこで、平成17年7月に施行された「食育基本法」に基づき、毎年6月を「食育月間」と決めました。 この機会に家族や自分の「食」について見直してみましょう。 ○ 朝ごはんを毎日食べよう。 ○ 子どもと一緒に食事を作ろう。 ○ なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。																						
2	木	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ くだもの	589	23.3																							
3	金	五目ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃもの磯辺揚げ	649	24.4																							
6	月	スパゲッティみそミートソース 牛乳 マセドアンサラダ	643	23.8																							
7	火	胚芽ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 さかなの竜田揚げ 田舎汁	615	26.8																							
8	水	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ	613	23.9																							
9	木	そばろごはん 牛乳 いかの照り焼き ごまあえ すまし汁	558	21.3																							
10	金	揚げパン 牛乳 カレーポトフ コーンサラダ	626	28.6																							
13	月	高野めし 牛乳 千草たまご焼き 豚汁	645	29.6																							
14	火	えびピラフ 牛乳 ごぼうサラダ ミネストローネスープ	570	19.8																							
15	水	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ ポイルキャベツ 野菜スープ	648	22.5	～めかたま汁～ 「めか」は「めかぶ」「たま」は「たまご」の意味です。 「めかぶ」はわかめの根つこの部分でネバネバした食感が特徴です。 カロリーは低めですが、食物繊維が豊富で、病気を予防したり、髪や肌を美しく保つ効果があり、健康にとっても良い食品です。 栄養豊富な卵と合わせた「めかたま汁」で健康増進に役立てましょう。 今月の献立の中から めかたま汁 <table><thead><tr><th>材料</th><th>分量 (4人分)</th></tr></thead><tbody><tr><td>だし汁</td><td>2と1/2カップ</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/5本</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>1/6個</td></tr><tr><td>塩</td><td>小さじ1/2</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>でん粉</td><td>少々</td></tr><tr><td>めかぶわかめ(乾燥)</td><td>2g</td></tr><tr><td>小松菜</td><td>20g</td></tr><tr><td>卵</td><td>1個</td></tr></tbody></table> <作り方> ① にんじん、たまねぎはせん切りにしておく。小松菜は2.5センチ程度に切り軽くゆでしておく。 ② だしでにんじん、たまねぎを煮る。塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、でん粉でとろみをつける。 ③ 卵をときほぐし、戻した乾燥めかぶを加えて混ぜ合わせ、②のスープに流し入れ、かきたまにして、小松菜を加える。	材料	分量 (4人分)	だし汁	2と1/2カップ	にんじん	1/5本	たまねぎ	1/6個	塩	小さじ1/2	こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1	でん粉	少々	めかぶわかめ(乾燥)	2g	小松菜	20g	卵	1個
材料	分量 (4人分)																										
だし汁	2と1/2カップ																										
にんじん	1/5本																										
たまねぎ	1/6個																										
塩	小さじ1/2																										
こしょう	少々																										
しょうゆ	小さじ1																										
でん粉	少々																										
めかぶわかめ(乾燥)	2g																										
小松菜	20g																										
卵	1個																										
16	木	豚肉と野菜の中華丼 牛乳 いかとチンゲンサイのスープ くだもの	562	21.3																							
17	金	カレーうどん 牛乳 大学芋 こんにやくサラダ	585	21.0																							
20	月	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ゆで野菜の酢しょうゆかけ	590	17.8																							
21	火	ごまごはん 牛乳 春巻き ナムル にらと豆腐のスープ	598	26.7																							
22	水	黒砂糖パン 牛乳 スパニッシュオムレツ 粉ふきいも ジュリエンヌスープ	654	24.1																							
23	木	梅わかめごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 沢煮椀	525	22.3																							
24	金	和風やきそば 牛乳 めかたま汁 ビーンズポテト	580	20.1																							
27	月	キーマカレー 牛乳 海草サラダ くだもの	568	17.5																							
28	火	ジャムサンド 牛乳 コーンシチュー もやしのサラダ	588	26.0																							
29	水	麦ごはん 牛乳 あじフライ ポイル野菜 もずくのみそ汁	662	20.5																							
30	木	コーンライス 牛乳 チリコンカン パリパリサラダ	671	24.7																							
					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	ビタミンA 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													
		610	23.4	21.3	2.6	333	2.0	262	0.38	0.51	30	4.7	85	2.8													

(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。

6月分給食こんだて一覧表

大田区立大森第一小学校

日	献立	牛乳	体内での働き		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	チーズトースト チキンマトシチュー あじさいゼリー	○	チーズ、ぎゅうにゅう、とりにく、こなかんでん、にゅうさんきんいんりょう	しょくパン、ソフトマーガリン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、アスパラガス、ぶどうジュース
2 木	キムチチャーハン ワンドンスープ くだもの	○	ぶたにく、むきえび、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ワンドンのかわ、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、ねぎ、はくさいキムチづけ、しょうが、たまねぎ、もやし、にら、すいか
3 金	ごもくごはん にくじゃがに ししやものいそべあげ	○	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししやも、たまご、あおのり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、こんにやく、じゃがいも、こむぎこ	ごぼう、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、しょうが、たまねぎ、さやいんげん
6 月	スパゲティみそミートソース マセドアンサラダ	○	ぶたにく、とりにく、こなチーズ、ぎゅうにゅう、うずらまめ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり
7 火	はいがごはん ほねぶとふりかけ さかなのたつたあげ いなかじる	○	ちりめんじゃこ、かつおぶし、しおこんぶ、ぎゅうにゅう、たら、あぶらあげ	こめ、はいがまい、ごま、さとう、でんぶん、あぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、なめこ
8 水	メキシカンライス タンドリーチキン グリーンサラダ	○	ぶたにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう、とりにく、プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、アスパラガス
9 木	そぼろごはん いかのてりやき ごまあえ すましじる	○	とりにく、たまご、きざみのり、ぎゅうにゅう、いか、れいとうとうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ねりごま、すりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな、ねぎ
10 金	きなこあげパン カレーポトフ コーンサラダ	○	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、きゅうり、ホールコーン
13 月	こうやめし ちぐさたまごやき とんじる	○	あぶらあげ、とりにく、こうやどろふ、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、れいとうとうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、だいこん、ねぎ
14 火	えびピラフ ごぼうサラダ ミネストローネスープ	○	とりにく、むきえび、ぎゅうにゅう、ベーコン	こめ、むぎ、バター、あぶら、マヨネーズ、さとう、すりごま、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、セロリー、ホールトマト
15 水	まるパン しろいんげんまめのコロケ ポイルキャベツ やさしいスープ	○	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、ぶたにく、たまご、ベーコン	まるパン、あぶら、じゃがいも、バター、ポテトフレック、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、パセリ
16 木	ぶたにくとやさいのちゅうかどん いかとチンゲンサイのスープ くだもの	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、いか	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、さとう、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、えのきたけ、チンゲンサイ、かんきつ類
17 金	カレーうどん だいがくいも こんにやくサラダ	○	ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう、かまぼこ	でんぶん、うどん、あぶら、さつまいも、さとう、みずあめ、ごま、つきこんにやく、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり
20 月	キャロットライスのクリームソースかけ ゆでやさいのすじょうゆかけ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり
21 火	ごまごはん はるまき ナムル にらととうふのスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、れいとうとうふ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、ごま、でんぶん、はるまきのか、わ、さとう	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、こまつな、たまねぎ、にら
22 水	くろざとうパン スパニッシュオムレツ こふきいも ジュリエンスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、チーズ、ベーコン	くろざとうパン、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ
23 木	うめわかめごはん さかなのねぎみそやき さわにわん	○	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、ごま、さとう、ごまあぶら、でんぶん	きざみうめ、しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、さやいんげん
24 金	わふうやきそば めかたまじる ピーンズポテト	○	ぶたにく、きざみのり、ぎゅうにゅう、たまご、めかぶわかめ、だいず	あぶら、むしちゅうかめん、でんぶん、ごま、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、たくあん、こまつな
27 月	キーマカレー かいそうサラダ くだもの	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かいそうサラダ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ほしぶどう、キャベツ、きゅうり、さくらんぼ
28 火	ジャムサンド コーンシチュー もやしのサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょくパン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、ごま	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、きゅうり、もやし
29 水	むぎごはん あじフライ ポイルやさしい もずくのみそしる	○	ぎゅうにゅう、あじ、たまご、もずく、れいとうとうふ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ
30 木	コーンライス チリコンカン ツナサラダ	○	ウィンナー、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、ホールコーン、ピーマン、にんにく、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモンじり