



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	
2	月	キムチチャーハン 牛乳 ちくわの香り揚げ 春雨スープ	550	23.9	<p>「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、給食室でも神経をつかう時期です。「手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふく」という習慣がこどもたちにも付くと良いですね。</p> <p>6月は「食育月間」です。</p> <p>朝ごはんをきちんと食べること・なるべく家族そろって食べること・お子さんと一緒に料理をすることも「食育」の1つです。まずは食事に対して興味・関心をもつことから始めていきましょう。</p> <p style="text-align: center;">～ 高野豆腐 ～</p> <p>高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥したもので、様々な呼び方があります。</p> <p>凍り豆腐・・・凍豆腐品質表示基準で決められた正式な食品名です。</p> <p>高野豆腐・・・高野山を中心とした関西圏の呼び方です。</p> <p>ちはや豆腐・・・大阪の河内地方の呼び名です。</p> <p>凍み豆腐・・・甲信越や東北地方の呼び名です。</p> <p>高野豆腐はたんぱく質が豊富で、カルシウム、鉄分なども多く含まれています。また、高野豆腐には「イソフラボン」が含まれており、これは骨粗しょう症の予防に効果があります。イソフラボンには、骨からのカルシウムの溶出を抑えて、骨密度(骨のカルシウムの密度)をより正常に近い状態に保つ働きがあります。是非、ご家庭でも取り入れてみてください。</p>
3	火	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	619	25.4	
4	水	のりじゃごごはん 牛乳 いかの香味焼き ごまあえ みそ汁	540	29.4	
5	木	胚芽ごはん 牛乳 魚のカレーチーズ焼き アスパラガスのおかかまぶし 野菜スープ	575	26.7	
6	金	ピザトースト 牛乳 チキンポトフ フルーツヨーグルトかけ	586	25.9	
9	月	胚芽ごはん 牛乳 焼き魚 きんぴらごぼう どさんこ汁	586	23.2	
10	火	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 牛乳 めかたまスープ あじさいゼリー	538	21.3	
11	水	梅わかめごはん 牛乳 千草たまご焼き 鶏ごぼう汁	554	25.6	
12	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	617	21.4	
13	金	きなこ揚げパン 牛乳 チキントマトシチュー もやしのサラダ	573	22.0	
16	月	高野めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 わかめとツナの和え物	575	22.9	
17	火	メキシカンライス 牛乳 魚のバジリコフライ キャベツとレンズ豆のスープ	612	28.0	
18	水	麦ごはん 牛乳 中華風たまご焼き ビーフンスープ くだもの	565	24.3	
19	木	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ トマトスープ	609	24.0	
20	金	玄米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 昆布あえ 田舎汁	563	24.4	
23	月	かやくごはん 牛乳 みそポテト 五目汁	604	21.2	
24	火	ごまトースト 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	643	23.0	
25	水	大豆入りひじきごはん 牛乳 焼きししゃも ごま豚汁 くだもの	532	22.3	
26	木	ニラ玉丼 牛乳 わかめスープ 中華風きゅうり	609	27.8	
27	金	五目うどん 牛乳 大豆入りいかぺったん	688	28.3	
30	月	玄米ごまごはん 牛乳 あじフライ ボイル野菜 みそ汁	594	27.2	

今月の献立の中から

めかたまスープ

材料 分量(4人分)

鶏ガラスープ ……………2カップ強
 にんじん ……………40g
 たまねぎ ……………80g
 塩 ……………小さじ1/3強
 こしょう ……………少々
 ねぎ ……………40g
 小松菜 ……………60g
 でん粉 ……………大きじ1
 めかぶわかめ(乾) ……2g

<作り方>
 ①スープで野菜を煮る。
 ②調味して、ねぎ、ゆでた小松菜を入れて煮る。水溶性でん粉でとろみをつける。
 ③めかぶわかめと溶き卵を入れ、ふわっとなるまで加熱する。味を見て仕上げる。

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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 mgRE	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
	587	24.7	22.0	2.0	336	2.1	246	0.37	0.52	27	6.4	89	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。