

# 6月 こんだてひょう



大田区立新宿小学校  
校長 本田 幸彦

## 目 標 衛生に気をつけて食事をしよう

まもなく梅雨の季節を迎えます。気温、湿度とも高くなり食中毒が増えてくるので注意が必要です。給食室でも最も神経を使う時季です。「手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふく」という習慣が大切です。  
「食中毒予防の3原則」《つけない》…石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。《増やさない》…できた料理は早めに食べましょう。《やっつける》…ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。中心までしっかり加熱しましょう。



|                                                                             | 火<br>2                                                  | 水<br>3                                                 | 木<br>4                                              | 金<br>5                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                             | おやこどん<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかふうきゅうり<br>けんちんじる                 | じゃこチーズトースト<br>ぎゅうにゅう<br>やさいとツナのオーロラソースあえ<br>ポトフ(ぶたにく)  | こぎつねごはん<br>ぎゅうにゅう<br>すきやきふうにももの<br>ごぼうチップサラダ        | にくやさいうどん<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶサラダ<br>サーターアングー         |
|                                                                             | 571kcal タンパク質29.1g                                      | 578kcal タンパク質26.1g                                     | 609kcal タンパク質24.8g                                  | 573kcal タンパク質21.5g                               |
| 月<br>8                                                                      | 9                                                       | 10                                                     | 11                                                  | 12                                               |
| むぎごはん<br>なめたけ<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのからあげネギソースかけ<br>ごもくみそしる<br>くだもの(きんみか)         | くろざとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのスパイスやき<br>ミネストローネスープ<br>ヨーグルト | スパゲティミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>にんじンドレッシングサラダ<br>くだもの(こだますいか) | キムチチャーハン<br>ぎゅうにゅう<br>ぼうぎょうざ<br>にらたまスープ             | ココアトースト<br>ぎゅうにゅう<br>クリームシチュー<br>シーザーサラダ<br>クルトン |
| 592kcal タンパク質25.5g                                                          | 601kcal タンパク質28.4g                                      | 586kcal タンパク質24.8g                                     | 583kcal タンパク質26.2g                                  | 635kcal タンパク質21.4g                               |
| 15                                                                          | 16                                                      | 17                                                     | 18                                                  | 19                                               |
| かいとうきんいれいしゅうしょく<br>せきはん・ごましお<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>からしあえ<br>さわにわん       | パインパン<br>ぎゅうにゅう<br>スペインふうオムレツ<br>カレーヌードルスープ             | ごまわかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじフライ<br>ゆでキャベツ<br>こんさいじる        | パセリライスのポークストロガノフ<br>ぎゅうにゅう<br>もやしのカレーふうみ<br>あじさいゼリー | チンジャオロースどん<br>ぎゅうにゅう<br>トマトとたまごのスープ<br>のりしおビーンズ  |
| 663kcal タンパク質28.8g                                                          | 589kcal タンパク質27.6g                                      | 603kcal タンパク質25.8g                                     | 631kcal タンパク質20.1g                                  | 647kcal タンパク質33.8g                               |
| 22                                                                          | 23                                                      | 24                                                     | 25                                                  | 26                                               |
| おはなしきゅうしょく<br>ミルクパン<br>やさしいっぱいコロケ<br>ぎゅうにゅう<br>コロコロやさいのスープ<br>くだもの(れいとうみかん) | ソースやきそば<br>ぎゅうにゅう<br>とうふとたまごのスープ<br>カントリーポテト            | きじやきどん<br>ぎゅうにゅう<br>ちぐさあえ<br>よしのじる                     | とりめし<br>ぎゅうにゅう<br>いかのかりんとあげ<br>ぐだくさんみそしる            | チキンカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>やさいのレモンマリネ<br>オレンジゼリー     |
| 698kcal タンパク質24.4g                                                          | 565kcal タンパク質24.4g                                      | 654kcal タンパク質30.9g                                     | 610kcal タンパク質29.8g                                  | 693kcal タンパク質22.0g                               |
| 29                                                                          | 30                                                      | 6月の献立                                                  |                                                     |                                                  |
| ゆかり・ごまごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのしおこうじやき<br>やさいののりあえ<br>もずくとやさいのスープ              | むぎごはん・ごましお<br>ぎゅうにゅう<br>きびなごのなんばんづけ<br>ふいりにくじゃが         |                                                        |                                                     |                                                  |
| 560kcal タンパク質26.6g                                                          | 633kcal タンパク質24.5g                                      |                                                        |                                                     |                                                  |

※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。  
※食材料購入ならびに学校行事等の都合等により、献立を変更することがあります。

6月の献立  
◆開校記念祝い給食…赤飯でお祝いします。赤飯はもち米に小豆やささげなどを加え蒸しあげた日本の伝統料理です。小豆の煮汁によってごはんがほんのり赤く染まり、この色合いから「赤飯」呼ばれるようになったそうです。  
◆あじさいゼリー…ぶどうジュースとカルピスウォーターで作ります。  
◆おはなし給食…6/22～6/26は読書週間です。6/22は「やさいのおしゃべり」という絵本を参考に野菜いっぱい給食になっています。絵本では、れいちゃんという女の子が、ある日冷蔵庫から野菜たちの悲しそうな声を聞き取ります。れいちゃんが、野菜たちの声に耳を傾けながら野菜嫌いを直そうとのお話です。野菜の苦手な人にも「おいしかった」と言ってもらえたらうれしいです。  
◆きびなご…ニシンやイワシの仲間の魚です。成長しても10cmくらいの魚です。骨がやわらかいので丸ごと食べられます。