

令和5年度



6月分給食献立表



目標 残さず食べましょう

大田区立徳持小学校

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	木	ご飯 牛乳 魚のさざれ焼き 焼きビーフン みそけんちん汁	kcal 636	g 28.3	<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。</p> <p>～毎年6月は食育月間です～</p> <p>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っ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。</p> <p style="text-align: center;">★★ 今月の献立 ★★</p> <p>世界の料理はスペイン・日本の郷土料理は神奈川県と長野県です。 長野県の「さんぞく焼き」は、にんにくやしょう油で作った調味液に漬け込んで油で揚げたものです。 「キムタクご飯」はキムチとたくあんが入ったご飯です。ちょうどよい辛さにしています。</p>
2	金	スパゲッティミートソース 牛乳 パリパリサラダ チーズケーキ	698	27.2	
5	月	豚丼 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ とうがん汁	587	22.9	
6	火	チャーハン 牛乳 いかの香味焼き チゲスープ あんにんどうふ	599	29.3	
7	水	ミルクパン りんごジュース シェパードパイ パンプキンシチュー	584	20.3	
8	木	大田汐焼きそば 牛乳 ジャンボしゅうまい 中華スープ くだもの(すいか)	588	24.0	
9	金	(長野県の郷土料理) キムタクご飯 牛乳 さんぞく焼き 具だくさんみそ汁	624	27.0	
12	月	ハッシュドポーク 牛乳 コロコロサラダ くだもの(メロン)	637	20.4	
13	火	ご飯 のりの佃煮 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き さつま揚げの煮物 かき玉汁	613	27.5	
14	水	カレーなんばんうどん 牛乳 かいそうサラダ りんごケーキ	605	20.6	
15	木	コーンマヨトースト 牛乳 ビーンズサラダ 米粉のクリームシチュー	632	26.3	
16	金	枝豆入り中華おこわ 牛乳 揚げぎょうざ ビーフンスープ	609	23.7	
19	月	ご飯 牛乳 れんこんバーグ ポテトサラダ みそ汁	587	23.5	
20	火	(神奈川県の料理) サンマー麺 牛乳 春巻き フルーツ白玉	679	25.8	
21	水	(世界の料理 スペイン) パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 白菜と鶏肉のスープ ソフトヨーグルト	604	20.8	
22	木	きじ焼き丼 牛乳 厚揚げの煮物 つみれ汁	599	30.4	
23	金	セルフフィッシュバーガー 牛乳 豆とパスタのトマトシチュー くだもの(冷凍みかん)	698	29.5	
26	月	(東京野菜の日) ご飯 牛乳 野菜メンチカツ 梅おおか和え かぶのすまし汁	620	21.3	
27	火	ピザトースト 牛乳 レモンマリネ コーンシチュー	608	26.1	
28	水	和風スープスパゲティー 牛乳 和風サラダ キャロット蒸しパン	687	23.9	
29	木	チキンカレーライス ジョア(プレーン) じゃこ入りかいそうサラダ あじさいゼリー	602	20.4	
30	金	ホイコーロー丼 牛乳 ヤンニョムチキン 白菜とベーコンのスープ くだもの(ジュシーフルーツ)	699	28.8	

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
- ・きゃべつ …………… 4枚
- ・ワントンの皮 …………… 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 野菜は短冊切りにし、さっとゆでて水で冷まし、よく水気をきっておく。
- ② ワント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。

※パリパリサラダは徳持小で大人気のサラダです。野菜が苦手な児童もこのサラダならば食べられるという意見もよく聞きます。是非、ご家庭でもお試しください。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。