



6月分給食献立表



目標 手をきれいに洗いましょう

大田区立矢口小学校

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	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ オレンジゼリー	kcal 586	g 21.9	<p>毎年6月は「食育月間」です</p> <p>食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食することは、生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。</p> <p>6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の食材</p> <p style="text-align: right;">*出典：内閣府「食育ガイド」</p> <p style="text-align: center;">小麦</p> <p>小麦は、6月から7月にかけて収穫されます。今からおよそ5000年前の古代エジプトでは、平たい石の上に小麦をのせて、石を使ってすりつぶしていました。その後、丸い石と石の間に小麦をはさんで回転させる石臼が生まれ、人の手で回したり、馬や牛の力を使ったり、さらに水の力で動かす水車や、風の力で動かす風車も開発されました。</p> <p>小麦は1万年ほど前の新石器時代に栽培が始まり、世界で広く生産され食べられている穀物です。さまざまな食べ物に加工されます。日本でも、うどんや焼きそば、お好み焼き、パン、パスタなど、主食として食べています。また、天ぷらやからあげなどの料理、お菓子にも使われ、食生活に欠かせない食材です。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">ごまトースト</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>食パン(6枚切り) 4枚</p> <p>マーガリン..... 26g</p> <p>白すりごま 大さじ1</p> <p>白ねりごま 小さじ1</p> <p>グラニュー糖 小さじ1・1/2</p> <p>砂糖..... 小さじ2</p> <p><作り方></p> <p>①マーガリンは、柔らかくしておく。</p> <p>②Aを混ぜ合わせる。</p> <p>③ ②をパンにぬる。</p> <p>④ ③をオーブントースターで焼く</p> </div>									
2	木	麦ごはん 牛乳 魚のさんが焼き もやしのカレー風味 もずくのみそ汁	588	26.6										
3	金	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	664	26.9										
6	月	チーズパン 牛乳 タンドリーチキン 粉吹芋 ABCマカロニスープ	614	27.8										
7	火	玄米ごはん 牛乳 あじフライ たくあんのごま炒め 沢煮わん	587	26.4										
8	水	コーンライス 牛乳 チリコンカン バリバリサラダ	643	23.9										
9	木	梅わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ししゃものごま焼き	586	21.8										
10	金	麦ごはん 牛乳 春巻き もやしのピリ辛あえ 中華風コーンスープ	619	21.6										
13	月	ペアサンド 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	677	20.9										
14	火	カレー南蛮 牛乳 いかぺったん	587	24.8										
15	水	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 親子たまご焼き けんちん汁	602	29.4										
16	木	ごまトースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	637	24.5										
17	金	青菜ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ キャベツのみそ汁	601	24.9										
20	月	海鮮ラーメン 牛乳 青のりポテト	591	24.1										
21	火	古代米ごはん 牛乳 魚の東煮 かきたま汁	643	29.3										
22	水	ビーンズカレーライス 牛乳 福神漬 じゃこサラダ	697	23.6										
23	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ フルーツのヨーグルトかけ	641	19.6										
24	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	613	27.7										
27	月	カレーミートドック 牛乳 フレンチポテト ミネストローネ	646	24.9										
28	火	麦ごはん 牛乳 魚とじゃが芋の揚げ煮 中華サラダ	643	22.7										
29	水	焼きそば 牛乳 にらたまスープ 青のりビーンズ	586	28.0										
30	木	ガーリックライス 牛乳 パステル(ブラジルのチーズ入り揚げ餃子) フェジョアダ(豆と肉の煮込み料理)	666	23.0										
			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) 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	
	624	24.7	22.2	2.8		340	2.1	232	0.39	0.53	29	4.8	95	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。