

令和6年度



# 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	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																																																																									
3月		運動会振替休業日			<p>～ 「食育」で生きる力を育もう ～</p> <p>生きていく上で欠かすことのできない「食育」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、こどものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？</p> <p>～ 家庭で取り組みたい「食育」 ～</p> <table border="1"> <tr> <td>朝ごはんを食べる</td> <td>家族で食卓を囲む</td> </tr> <tr> <td>一緒に食事の支度をする</td> <td>わが家の味を伝える</td> </tr> </table>	朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える																																																																				
朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む																																																																												
一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える																																																																												
4火		アコーディオンサンド ジョア 米粉のクリームシチュー サクサクサラダ	537	17.6	<p>今月の食材 ～ ブルーベリー ～</p> <p>国産の「ブルーベリー」の旬は、6～9月で、生でもおいしく食べられます。「ブルーベリー」は花を咲かせた後に実が付き、果皮が緑から赤と変化し、濃い青紫色になって熟すと、収穫です。皮はやわらかく、種がとても小さいので、そのまま食べることができます。生では少し酸味があり、ヨーグルトやアイスクリームなどに添えて食べたり、パイやタルトなどお菓子にしたり、ジャムやジュースなど加工して利用することが多い果物です。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>ミルクゼリーブルーベリーソース</p> <p>材料 分量 (4人分)</p> <table border="1"> <tr><td>粉寒天</td><td>.....</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>水</td><td>.....</td><td>113g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>.....</td><td>小さじ1・1/2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>.....</td><td>大さじ3・1/2</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>.....</td><td>120g</td></tr> <tr><td>ゼラチン</td><td>.....</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>水</td><td>.....</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>ブルーベリージャム</td><td>.....</td><td>大さじ2・小さじ1</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>.....</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>ゼリーカップ(90cc)</td><td>.....</td><td>4個</td></tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ゼラチンは水でふやかす。</li> <li>②粉寒天をよく煮溶かし、砂糖、牛乳を入れる。</li> <li>③ ②に①を加え、煮溶かす。</li> <li>④ ③のゼリー液をカップに注いで冷却する。</li> <li>⑤ジャムと赤ワインを攪拌しながら煮て、冷ます。</li> <li>⑥固まったミルクゼリーに⑤のジャムをのせる。</li> </ol> <p>～絵本の紹介～</p> <p>絵本とコラボ給食 「どこからきたの? おべんとう」</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="14">配慮する栄養素</th> </tr> <tr> <th>1日あたりの平均栄養価</th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>ナトリウム (食塩相当量) g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>レチノール当量 μgRE</th> <th>ビタミンB<sub>1</sub> mg</th> <th>ビタミンB<sub>2</sub> mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> <th>マグネシウム mg</th> <th>亜鉛 mg</th> </tr> <tr> <td></td> <td>596</td> <td>24.7</td> <td>22.5</td> <td>2.9</td> <td>356</td> <td>2.2</td> <td>236</td> <td>0.37</td> <td>0.51</td> <td>24</td> <td>6.6</td> <td>86</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	粉寒天	.....	小さじ1/2	水	.....	113g	白ワイン	.....	小さじ1・1/2	砂糖	.....	大さじ3・1/2	牛乳	.....	120g	ゼラチン	.....	小さじ1/2	水	.....	大さじ1	ブルーベリージャム	.....	大さじ2・小さじ1	赤ワイン	.....	小さじ1	ゼリーカップ(90cc)	.....	4個	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	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg		596	24.7	22.5	2.9	356	2.2	236	0.37	0.51	24	6.6	86	2.8
粉寒天	.....	小さじ1/2																																																																											
水	.....	113g																																																																											
白ワイン	.....	小さじ1・1/2																																																																											
砂糖	.....	大さじ3・1/2																																																																											
牛乳	.....	120g																																																																											
ゼラチン	.....	小さじ1/2																																																																											
水	.....	大さじ1																																																																											
ブルーベリージャム	.....	大さじ2・小さじ1																																																																											
赤ワイン	.....	小さじ1																																																																											
ゼリーカップ(90cc)	.....	4個																																																																											
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	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																																																															
	596	24.7	22.5	2.9		356	2.2	236	0.37	0.51	24	6.6	86	2.8																																																															
5水		玄米ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 魚の甘酢あんかけ けんちん汁	603	28.2																																																																									
6木		スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ もちもちチーズパン	644	27.1																																																																									
7金		麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き 千草和え すまし汁	587	27.4																																																																									
10月		ホットドック 牛乳 ミネストローネ くだもの	585	25.0																																																																									
11火		梅わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きびなごのからあげ あじさいゼリー	585	21.1																																																																									
12水		ビーンズカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	637	23.3																																																																									
13木		麦ごはん 牛乳 魚の文化干し 切干大根の煮物 にらたま汁	586	25.0																																																																									
14金		みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト	606	24.6																																																																									
17月		豚肉のしぐれごはん 牛乳 ふくさ卵焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	594	28.8																																																																									
18火		ヨーグルトトースト 牛乳 ポークシチュー ココロサラダ	651	23.7																																																																									
19水		青椒肉絲丼 牛乳 めかたまスープ カレービーンズ	585	24.2																																																																									
20木		大田汐焼きそば 牛乳 肉団子のもち米蒸し わかめスープ	519	27.9																																																																									
21金		<絵本とコラボ給食> 麦ごはん 牛乳 あじフライ ポテトサラダ たくあんのごま炒め	620	23.8																																																																									
24月		ココア揚げパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ フルーツポンチ	568	18.8																																																																									
25火		麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風 ナムル	588	20.4																																																																									
26水		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 かきたま汁 ミルクゼリーブルーベリーソース	633	31.9																																																																									
27木		ガーリックライス 牛乳 パステル(ブラジル風のチーズ入り揚げ餃子) フェジョアーダ(豆と肉の煮込み料理)	587	22.5																																																																									
28金		五目うどん 牛乳 ポテトたこ揚げ	613	27.8																																																																									

(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。