



# 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									
2月		かきあげ丼 牛乳 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 フルーツみつ豆	kcal 674	g 24.6	<p><b>日々の食べることを見直してみませんか？</b> 平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれている中で、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送ることはとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」、ご家庭でも、お子さんとともに、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？</p> <p><b>今月の食材</b>      ～ ブルーベリー ～</p> <p>甘酸っぱくて、丸くてかわいらしいブルーベリー。紫色の色素成分「アントシアニン」が目の健康に役立つといわれて、注目されています。ブルーベリーは北アメリカ原産の果樹で、ツツジ科に属する約20種類の低木の総称です。日本で栽培されているのは、ハイブッシュブルーベリーと、ラビットアイブルーベリーの2種類を品種改良したものです。アメリカなどから冷凍品が輸入されて多く出回っていますが、国内でも小規模ながら全国各地で栽培されており、主な産地は長野県で、東京都や茨城県、群馬県など関東地方での栽培も盛んです。「ブルーベリー栽培発祥の地」は東京都小平市で、昭和43年に日本で初めて農産物としての栽培が始まりました。</p> <p><b>今月の献立の中から</b></p> <p><b>ブルーベリーマフィン</b></p> <p>材料      分量（4人分）</p> <p>小麦粉・・・・・・・・58g      〈作り方〉 ベーキングパウダー 小2/3      ①小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく。 卵・・・・・・・・28g      ②バターは湯せんする。 バター・・・・・・・・40g      ③卵は白くなるまでまぜる。 グラニュー糖・・・大1小1      ④ ③にバター・グラニュー糖・牛乳 牛乳・・・・・・・・大2      を加え、まぜる。 ブルーベリー（冷凍又は生）      ⑤ ④に①を入れる。 ・・・・・・・・33g      ブルーベリーを加える。 マフィンカップ（3cm×4.5cm位）      ⑥カップに入れ、オーブンで焼く。 ・・・・・・・・4個</p> <p><b>絵本とコラボ給食</b></p> <p>～絵本の紹介～ 「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき」の絵本から 27日は、「むしばん」と「サイダーかんてん」を出します。</p>								
3月	火	ココアトースト 牛乳 ボルシチ オリビエサラダ	612	20.3									
4月	水	梅わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ししやものごま天ぷら	586	22.0									
5月	木	カレー南蛮 牛乳 大豆入りいかぺったん くだもの	608	25.7									
6月	金	玄米ごはん 牛乳 あじフライ 野菜のソテー かきたま汁	631	30.4									
9月		大豆と青のりごはん 牛乳 揚げぎょうざ もやしのピリ辛あえ もずくのみそ汁	594	26.2									
10月	火	ビーンズカレーライス 牛乳 じゃこサラダ あじさいゼリー	703	24.2									
11月	水	マーガリンパン 牛乳 ひよんりんけい（中華風からあげ） 青のり粉吹芋 卵とコーンのスープ	593	22.1									
12月	木	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き 千草和え すまし汁	531	26.4									
13月	金	スパゲッティミートソース 牛乳 もやしのサラダ ブルーベリーマフィン	706	26.3									
16月		キムタク丼 牛乳 にらたまスープ ビーンズポテト	644	25.5									
17月	火	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	614	28.3									
18月	水	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ キャロットゼリー	594	18.4									
19月	木	上海めん 牛乳 豆腐ごまドーナツ	564	22.8									
20月	金	麦ごはん 牛乳 中華風たまご焼き 焼きビーフン 野菜のみそ汁	586	24.8									
23月		青椒肉絲丼 牛乳 もずくのスープ カレービーンズ	588	23.0									
24月	火	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め 中華サラダ	588	19.3									
25月	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ イナムドゥチ	584	23.6									
26月	木	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	597	26.5									
27月	金	<絵本とコラボ給食> きつねうどん 牛乳 ばばばあちゃんのむしばん ばばばあちゃんのサイダーかんてん	584	22.0									
28月	土	えびドリア ジョア ABCマカロニスープ	604	22.5									
30月		振替休業日											
					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
	609	24.0	22.8	2.9	361	2.1	221	0.36	0.49	24	6.4	86	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。