



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	木	マーガリンパン 牛乳 ひよんりんけい(中華風からあげ) 粉吹芋 卵とコーンのスープ	kcal 585	g 22.0	<p>毎年6月は「食育月間」です</p> <p>毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。</p> <p>子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとて重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?</p> <p>季節の食べ物 ～春雨(はるさめ)～</p> <p>中国では、緑豆や空豆などのでんぷんを原料に作られますが、日本では、おもにじゃが芋やさつまいものでんぷんを原料に作られ、インスタントめんの一つでもあります。水やお湯で戻して、春雨サラダなどのあえ物や、炒め物、鍋料理などに使われます。春雨を使った熊本県のご当地グルメ「太平燕」は、中国料理をアレンジしたもので、魚介類や豚肉、野菜、きくらげなどを入れて作られ、親しまれています。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>中華サラダ</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>キャベツ(せん切り)…… 100g 人参(せん切り)…………… 2cm きゅうり(せん切り)…… 半分 春雨(又はマロニー)…… 20g サラダ油…………… 小1 砂糖…………… 大1/2 酢…………… 大1 しょうゆ…………… 大1 ごま油…………… 小1 粉辛子…………… 少々</p> <p><作り方></p> <p>①野菜は、カット後、一緒に茹でて水気を切る。 ②春雨(マロニー)は、茹でて水気を切る。 食べやすい長さにカットする。 ③調味料を合わせ加熱し、冷却する。 ④ ①②③和える。</p> <p>*給食では、春雨の代わりにマロニー(じゃが芋のでんぷん)を使っています。</p> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p>											
2	金	麦ごはん 牛乳 魚とじゃが芋の揚げ煮 中華サラダ	594	22.4												
5	月	ビーンズカレーライス 福神漬 ジョア じゃこサラダ	594	20.9												
6	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	585	26.7												
7	水	海鮮ラーメン 牛乳 豆腐ごまドーナツ	585	26.6												
8	木	梅わかめごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ししやものカレー揚げ	595	20.9												
9	金	アコーディオンサンド 牛乳 ポークビーンズ フルーツのヨーグルトかけ	594	22.0												
12	月	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	594	26.7												
13	火	ココア揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ミルクゼリピーチソース	585	17.5												
14	水	キムタク丼 牛乳 めかたまスープ ビーンズポテト	629	23.4												
15	木	ガーリックライス 牛乳 パステル(アザルのチーズ入り揚げ餃子) フェジョアード(豆と肉の煮込み料理)	588	22.5												
16	金	じゃこわかめごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ キャベツのみそ汁	585	27.7												
19	月	カレー南蛮 牛乳 いかぺったん	585	25.4												
20	火	ごまトースト 牛乳 クリームシチュー あじさいゼリー	589	19.6												
21	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ イナムドッチ	585	23.6												
22	木	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	585	21.3												
23	金	コーンライス 牛乳 チリコンカン バリバリサラダ	595	23.5												
26	月	麦ごはん 牛乳 魚のさんが焼き 飛鳥汁	585	28.3												
27	火	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	605	26.8												
28	水	古代米ごはん 牛乳 魚の南部揚げ かきたま汁	644	29.8												
29	木	炒めそばの豚肉あんかけ 牛乳 じゃが芋とベーコンのスープ オレンジゼリー	585	22.5												
30	金	麦ごはん 牛乳 親子たまご焼き 焼きビーフン けんちん汁	585	27.6												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 24.0		脂質 g 22.1	ナトリウム(食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 345	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 225	ビタミンB ₁ mg 0.37	ビタミンB ₂ mg 0.50	ビタミンC mg 24	食物繊維 g 6.8	マグネシウム mg 83	亜鉛 mg 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。