



6月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより	
			エネルギー	たんぱく質		
			kcal	g		
1	水	天ぷらうどん 牛乳 糸寒天のごま酢和え	656	26.8	<p>この時期は梅雨で湿度が高くなるうえ、夏に向けて気温も上がり、食中毒の原因になる細菌が繁殖しやすい環境になります。しっかり手洗いをして、清潔なハンカチの用意も忘れずにしましょう。</p> <p>6月は食育月間です。家族で食卓を囲んだり、お子さんと一緒に料理をしたりすることで、自分の食事に対し興味・関心をもつことができるようになると良いですね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>歯と口の健康週間 6月4日～10日</p> </div> <p>食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりしてむし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぐこともできます。そして、かむことで、あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。</p> <div style="text-align: center;"> <p>©少年写真新聞社2021</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">あじさいゼリー</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(5人分)</p> <p>A { 水 ……………275cc 粉寒天 …… 2g 砂糖 …… 10g カルピス原液… 60cc</p> <p>B { 水 …… 30cc 粉寒天 ……0.85g 砂糖 …… 小さじ1 ぶどうジュース… 40cc</p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① Aの材料をよく混ぜて、加熱する。 ② ①をゼリーカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 ③ Bの材料をよく混ぜて、加熱する。 ④ バットなどに③を薄く流して、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ④のぶどうゼリーがしっかり固まったら、細かい目の目に切って、②のカルピスゼリーの上に盛り付ける。 </div>	
2	木	ごまごはん 牛乳 魚の酢豚風 中華風さゆり	645	27.9		
3	金	チキンカツカレー 牛乳 コーンサラダ	787	28.0		
7	火	玄米ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ごま和え	599	25.9		
8	水	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン もやしのスープ	647	26.7		
9	木	ミルクパン 牛乳 ごぼうチップスサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	676	26.9		
10	金	ビビンバ 牛乳 のり塩ビーンズ 春雨スープ	644	27.2		
13	月	梅わかめごはん 牛乳 干草卵焼き 具たくさん汁	637	24.8		
14	火	豆腐フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ジャーマンポテトサラダ	626	28.0		
15	水	きのこご飯 牛乳 いわしの南蛮漬 豚汁	656	27.1		
16	木	しゃんはいめん 牛乳 大学芋	725	25.7		
17	金	えびクリームライス 牛乳 ツナサラダ くだもの(メロン)	626	24.0		
20	月	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ もやしの酢じょうゆかけ	629	26.7		
21	火	きんぴらごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き 味噌汁	635	27.5		
22	水	スパゲッティナポリタン 牛乳 コーンと野菜のスープ あじさいゼリー	657	27.3		
23	木	胚芽ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の味噌煮 干草和え	628	26.1		
24	金	豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 コーンポテト わかめスープ	613	25.0		
27	月	大豆と青のりのごはん 牛乳 筑前煮 酢の物	674	24.7		
28	火	冷やし五目うどん 牛乳 鶏天	650	26.9		
29	水	高野めし 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 きのこ汁	624	26.7		
30	木	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ くだもの(小玉すいか)	632	27.0		
6月の栄養量平均			651	26.5		

(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。