

令和3年6月



給食献立表



大田区立矢口東小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる	黄の仲間 力・熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	きつねうどん	○	あぶらあげ	れいとううどん さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	671 kcal
		ひじきとコーンのかき揚げ		ひじき ロースハム だいず たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ	26.2 g
		あじさいゼリー		こなかてん カルピス	さとう	ぶどうジュース	
2	水	ごまごはん	○		こめ むぎ しろいりごま		645 kcal
		魚の酢豚風		しいら	でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ	23.9 g
		中華風きゅうり			ごまあぶら	きゅうり	
3	木	きな粉揚げパン	○	きなこ	コッパン あぶら さとう グラニューとう		678 kcal
		豆入りマセドアンサラダ		ひよこめ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり	25.6 g
		鶏ささみとレタスのスープ		とりささみ	でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ レタス	
4	金	◆歯と口の健康週間メニュー◆	○				
		大豆と青のりのごはん		だいず あおのり	こめ むぎ		595 kcal
		いかの照り焼き		いか	さとう		27.1 g
		切り干し大根のサラダ		ツナ	しろいりごま さとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん もやし きゅうり	
味噌汁	あぶらあげ とうふ		だいこん えのきだけ こまつな ねぎ				
7	月	パンパン	○		パンパン		676 kcal
		豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも パター こむぎこ ツイストマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト グリンピース	23.0 g
		ごぼうチップスサラダ			あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	
8	火	メキシカンライス	○	ぶたにく ウインナー	こめ むぎ パター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン	682 kcal
		魚のバジル焼き		メルルーサ	エッグゲアマヨネーズ (卵不使用) ソフトパンこ		25.8 g
		もやしのスープ		ベーコン		にんじん もやし こまつな	
9	水	炒めそばの豚肉あんかけ	○	ぶたにく	むしちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう でんぷん あぶら	ほししいたけ にんじん いら たまねぎ もやし	744 kcal
		カラフルビーンズ		だいず あおだいず	さつまいも あぶら でんぷん さとう		30.7 g
		チンゲン菜のスープ		とりにく	ごまあぶら	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	
10	木	玄米ごはん	○		こめ げんまい くりりごま		605 kcal
		肉じゃが煮		ぶたにく	あぶら こんにゃく じゃがいも くるまふ さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	21.1 g
		ごま和え			さとう しろねりごま しるすりごま	にんじん もやし キャベツ	
11	金	チキンカツカレー	○	ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ソフトパンこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	718 kcal
		コーンサラダ		ごまあぶら さとう	きゅうり にんじん もやし ホールコーン	28.5 g	
		冷凍みかん				れいとうみかん	
15	火	豆乳フレンチトースト	○	たまご とうにゅう	しょくパン パター さとう		670 kcal
		チリコンカン		ぶたひきにく だいず	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん	28.7 g
		ごまドレサラダ			さんおんとう ごまあぶら しろねりごま しるすりごま	もやし にんじん きゅうり	
16	水	ピピンバ	○	ぶたひきにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	しょうが たけのこ にんじん こまつな もやし	648 kcal
		のり塩ビーンズ		だいず あおのり	あぶら でんぷん		27.4 g
		春雨スープ		とりにく	はるさめ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	
17	木	ちゃんぽん麺	○	むきえび いか なると ぎゅうにゅう	れいとうちゃんぽんめん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	774 kcal
		大学芋			くりりごま あぶら さとう みずあめ さつまいも		29.1 g
18	金	えびクリームライス	○	とりにく むきえび ぎゅうにゅう	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ	634 kcal
		ツナサラダ		ツナ	ごまあぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	23.8 g
		くだもの(小玉すいか)				こだますいか	
21	月	梅わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ むぎ しろいりごま	きざみうめ	593 kcal
		千草卵焼き		とりひきにく たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	22.9 g
		真だくさん汁		とうふ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ	
22	火	大豆入りひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ だいず ひじき	こめ むぎ あぶら さとう つきこんにゃく	にんじん ほししいたけ こまつな	599 kcal
		鱈の文化干し焼き			さばのふんかほし		29.4 g
		味噌汁		とうふ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ ねぎ	

★「大田区食物アレルギー対応基本方針」に従い、料理ごとに使用している原材料が詳細にわかる献立表の形式になりました。

23	水	川ゲッティみそミートソース	○	ぶたひきにく こなチーズ	あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム	647 kcal							
		じゃこ入り海藻サラダ		ろりめんじゃこ かいそうミックス	しろいりごま さとう ごまあぶら	キャバツ きゅうり にんじん	27.8 g							
		かぼちゃプリン		プリンのもと きゅうにゅう なまクリーム		かぼちゃ								
24	木	豚肉とピーマンの中華丼	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	597 kcal							
		星わかめの中華風スープ		とりにく くきわかめ	はるさめ ごまあぶら	にんじん はくさい	20.6 g							
		くだもの(メロン)				メロン								
25	金	ごまトースト	○		しょくパン バター さとう しろすりごま しろねりごま グラニューとう		660 kcal							
		ポークビーンズ		ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく	24.1 g							
		わかめサラダ		カットわかめ	ごまあぶら さとう しろいりごま	きゅうり にんじん もやし								
28	月	枝豆ごはん	○		こめ むぎ	えだまめ	590 kcal							
		鱈の南蛮漬		あじ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ	25.7 g							
		吉野汁		とりにく あぶらあげ とうふ	でんぶん	にんじん たけのこ こまつな ねぎ								
29	火	ホットドック	○	ウインナー	コッパン さとう		688 kcal							
		カレーポトフ		ぶたにく ベーコン	あぶら じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャバツ	25.8 g							
		フルーツのヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	こなさとう	パインかん おうとうかん みかんかん								
30	水	胚芽ごはん	○		こめ はいがまい		591 kcal							
		親子煮		とりにく こうやとうふ たまご	あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら たまねぎ にんじん こまつな	23.4 g							
		酢の物		かまぼこ	さとう	きゅうり もやし								
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	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		652	24.3	22.4	2.7	333	2.2	256	0.45	0.55	27	5.3	97	3.0

(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。

配慮する栄養素



6月の給食だより

©少年写真新聞社2021

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

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。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、食べ過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。



©少年写真新聞社2021

よくかむために

あと10回 かねでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...



一口ごとに はしを置く

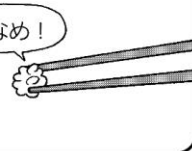
一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!



©少年写真新聞社2021

☆6月4日(金)は、よく噛んで食べることを意識できる献立内容にしています。

今月の献立から

あじさいゼリー

＜材料＞ 5人分
みず 30cc
粉寒天 0.85g
砂糖 5g
ぶどうジュース 40cc

＜作り方＞
みず 275cc
粉寒天 2g
砂糖 10g
カルピス(原液) 60cc

＜作り方＞

- Aの材料を火にかけて、よく煮て溶かす。
- ぶどうジュースを加えて、弱く沸騰させ、ぶどうゼリーを作る。
- タッパーなどに、薄く流し冷蔵庫で冷やし固める。(1cmくらいの厚さ)
- Bの材料を火にかけて、よく煮て溶かす。
- カルピスを加えて、弱く沸騰させカルピスゼリーを作る。
- 90ccくらいのゼリーカップなどに注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったぶどうゼリーを1cm角にカットしカルピスゼリーのうえにのせる。

見た自もかわいくてさっぱりとした甘さのデザートです。

