



# 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	木	ミルクパン 牛乳 ごぼうチップスサラダ まめ豆とパスタのトマトシチュー	627	26.9	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。
2	金	◆運動会応援メニュー ソースカツ丼 牛乳 田舎汁 紅白ゼリー	743	28.4	
5	月	振りかえきゅうぎょうび 振替休業日			6月は食育月間です。家族で食卓を囲んだり、一緒に食事の支度をするなどして、自分の食事に対し興味・関心をもつことができるよう取り組んでみましょう。
6	火	しゃんはいめん 牛乳 じゃが丸揚げ ヨーグルト	647	22.3	<p>食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。</p>
7	水	◆歯と口の健康週間メニュー 大豆と青のりごはん 牛乳 いかの照り焼き きりぼしだいこん 味噌汁 切干大根サラダ	613	27.1	
8	木	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン ベーコンチャウダー	595	26.3	<p>むし歯を予防する 肥満を予防する あごの発育を助ける 味覚の発達をうながす 栄養の吸収がよくなる</p>
9	金	ばんまい 牛乳 にくじゃが煮 糸寒天のごま酢和え	652	26.7	
12	月	うめ 牛乳 梅わかめごはん 牛乳 ちくさたまご 真だくさん汁	616	24.8	<p>★一口30回を意識し、よく味わって食べる ★食べ物を水分で流し込まない ★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>
13	火	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ ひじきと青大豆のサラダ	667	28.8	
14	水	いわしの蒲焼き丼 牛乳 おかか和え けんちん汁	655	22.6	<p>★食事やおやつは決まった時間に食べる ★食べた後はしっかり歯をみがく ★カルシウムを意識してとる カルシウムが多くとれる食べ物</p>
15	木	カレーうどん 牛乳 ごま和え キャンディポテト	606	25.0	
16	金	わかめごはん 牛乳 鮭の南蛮漬 まめい 豆入り豚汁 あじさいゼリー	693	30.7	<p>今月の献立の中から</p> <h2>ごぼうチップスサラダ</h2> <p>材料 分量(5人分)</p> <p>にんじん(千切り) ……………40g キャベツ(短冊) ……………150g きゅうり(半分斜め切り) ……50g</p> <p>ごぼう(ささがき) ……………75g 揚げ油 ……………適量</p> <p>サラダ油 …………… 小さじ1 しょうゆ …………… 大さじ1 酢 …………… 大さじ1 砂糖 …………… 2g 塩 …………… 0.5g 粉辛子 …………… 0.25g</p> <p>揚げたごぼうは香りも良く食感も良いです。</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① カッコ内の材料をよく混ぜて、加熱し冷ましておく。 ② ごぼうは、パリパリするくらいに油で揚げる。 ③ 野菜は、サッと茹でてから水気を切って水冷する。 ④ 食べる直前に、野菜・ごぼうチップス・ドレッシングをよく混ぜる。</p>
19	月	◆世界の料理: フランス フォカッチャ 牛乳 白身魚のパン粉焼き カポナータ 卵とチーズのふわふわスープ	652	27.1	
20	火	ゆかりごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のごまだれ焼き 昆布サラダ 味噌汁	617	25.7	
21	水	スパゲッティナポリタン 牛乳 まめ おおむぎ やさい 豆と大麦入り野菜スープ あずき入り抹茶ケーキ	689	27.1	
22	木	はいが 牛乳 とりにく やさい みそ に ちくさあ 鶏肉と野菜の味噌煮 干草和え	638	26.0	
23	金	あんかけチャーハン 牛乳 さんしよく 三色ナムル くだもの(小玉すいか)	601	26.6	
26	月	ぶたにく 豚肉とピーマンの中華丼 牛乳 カラフルビーンズ わかめスープ	663	25.5	
27	火	や 焼きカレーパン 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	684	26.6	
28	水	こうや 牛乳 高野めし 牛乳 さけ 鮭のふんわりナゲット すまし汁	644	31.5	
29	木	にくやさい 肉野菜うどん 牛乳 たこぺったん ピーチゼリー	634	25.6	
30	金	もちきびごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの	626	25.7	
6月の栄養量平均			646	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。