

令和7年度

6月給食献立表

大田区立雪谷小学校
校長 大曾根 努

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	プルコギ丼 中華スープ 牛乳 果物	599	23.4
3	火	ごはん 豚汁 さばの文化干し 磯あえ 牛乳	586	24.1
4	水	ビビン麺 揚げぎょうざ 牛乳 果物	608	26.0
5	木	ココアトースト コーンシチュー 昆布サラダ 牛乳	582	20.2
6	金	ごはん 沢煮碗 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き 千草あえ	577	25.9
9	月	豚肉とピーマンの中華丼 もやしスープ 牛乳 果物	561	24.0
10	火	五目ごはん 焼きししゃも 肉じゃがカレー煮 牛乳	593	26.9
11	水	ごはん コーン卵スープ 鶏のから揚げ 野菜の中華あえ 牛乳	615	24.2
12	木	スパゲティみそミートソース マセドアンサラダ 牛乳 果物	601	25.0
13	金	ごはん くきわかめのつくだ煮 けんちん汁 千草卵焼き ごまあえ 牛乳	564	25.0
14	土	ごはん みそ汁 豚肉南ばん揚げ カリカリ油揚げのおひたし 牛乳	601	26.9
16	月	振替休業日		
17	火	コーンライス チリコンカン キャベツサラダ 牛乳	622	25.2
18	水	梅わかめごはん 根菜汁 魚のさざれ焼き 牛乳	611	23.7
19	木	カレーライス ツナサラダ 牛乳 果物	634	21.2
20	金	黒砂糖パン マカロニスープ ポテトのチーズ焼き 牛乳	572	23.8
23	月	ごはん どさんこ汁 鶏肉のごまだれ焼き からしあえ 牛乳	590	27.2
24	火	けんちんうどん ビーンズポテト キャベツとベーコンのサラダ 牛乳	577	24.9
25	水	チーズチリドッグ 洋風かきたまスープ コールスローサラダ 牛乳	581	24.9
26	木	豚肉のしぐれごはん のっぺい汁 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	602	26.5
27	金	キャロットライスのクリームソースかけ ひじきこんにゃくサラダ 牛乳 果物	590	21.9
30	月	ソースかつ丼 みそ汁 じゃこあえ 牛乳	618	24.7

給食だより

6月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。まずは、しっかりと手洗いをしましょう。清潔なハンカチを使うことも大切です。

感染症予防のためにも！

今月の献立から

2日 プルコギ丼

プルコギは韓国料理です。「プル=火、コギ=肉」で「火の肉」という意味です。日本の焼肉とすきやきを足したような料理です。野菜がたくさんとれます。

3日 さばの文化干し

「文化干し」は天日干しの対義語のようなもので、冷風乾燥機を使用した干物のことをいいます。元々の語源は、干物を新聞紙にくるんで木箱に入れていた時代に、セロファンに包んで販売したところ、これが文化的だということでつけられたそうです。文化鍋や文化包丁など文化〇〇というネーミングと同じで、新開発・画期的なという意味です。

6日 鶏肉の大葉みそ焼き

しそは、青じそと赤じそがあります。青じその葉は、野菜としては「大葉（おおば）」とも呼ばれます。香りを楽しむ野菜です。

12日 マセドアンサラダ

マセドアン（マセドワヌ、macédoine）とは、フランス料理の用語でサイコロのような小さな角切りのことを意味します。

18日 魚のさざれ焼き

魚の切り身にパン粉をまがしてオーブンで焼く料理です。さざれとは細かい小さいという意味で、パン粉がまがしてある様子から名づけられました。

給食室の衛生 日々こんなことを取り組んでいます

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準（学校給食法第九条）」に基づいて行われています。たくさんある中の、ポイントをいくつか紹介します。

清潔な服装

清潔なマスク・帽子・調理衣の着用。粘着テープで生地表面のローラー掛け。

エプロンや靴の使い分け

作業ごとにエプロンや靴の使い分け。

手洗いの徹底

個人専用の爪ブラシを使い丁寧に洗う。作業が変わるときも洗う。

適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃以上、1分以上保持できるまで加熱。そして、その記録。

高温多湿の季節になり食中毒が多発する時期ですが、より衛生管理に注意を払って、安全な給食の提供に取り組んでいます。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他		
2月	ブルコギ丼		豚肉	米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、白すりごま、ごま油	にんにく、玉ねぎ、もやし	塩、みりん、しょうゆ、酒、コチジャン	
	中華スープ	○	鶏肉			にんじん、小松菜	玉ねぎ、水煮たけのこ、きくらげ、長ねぎ	
	果物						かんきつ類	
3火	ごはん			米、大麦				
	さばの文化干し							
	豚汁	○	さば文化干し 豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ かつお節	じゃがいも、こんにゃく	サラダ油	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さば削り節(だし)	
4水	磯あえ		焼きのり		小松菜、にんじん	キャベツ	しょうゆ、さば削り節(だし)	
	ビビン麺		豚肉、赤みそ	蒸し中華めん、砂糖	サラダ油、白ごま、白すりごま、白ねりごま、ごま油	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、もやし、りんご	鳥がら、しょうが(スープ)、しょうゆ、酢、コチジャン
	揚げぎょうざ 果物	○	豚肉	でん粉、ぎょうざの皮	ごま油、大豆白絞油	にら	しょうが、キャベツ	塩、しょうゆ
5木	ココアトースト			食パン(無塩)、砂糖	バター		かんきつ類	ビュアカocoa
	コーンシチュー	○	豚肉	牛乳 じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん	玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう
	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし、キャベツ、しょうが
6金	ごはん			米、大麦				
	鶏肉の大葉みそ焼き	○	鶏肉、赤みそ	砂糖		しそ葉		しょうゆ、酒、みりん
	千草あえ	○	鶏卵	こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん、小松菜	キャベツ	しょうゆ、酢
9月	沢煮碗		豚肉			にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、水煮たけのこ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、鳥がら、しょうが(スープ)、オイスターソース
	もやしスープ 果物		鶏肉			小松菜	玉ねぎ、もやし	鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう、しょうゆ
10火	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、大麦、こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう、干しいいたけ	塩、うすくちしょうゆ、酒、しょうゆ
	焼きしゃしも			しゃしも				
	肉じゃがカレー煮	○	豚肉	じゃがいも、砂糖	サラダ油	にんじん、小松菜	玉ねぎ	さば削り節(だし)、酒、しょうゆ、塩、みりん、カレー粉
11水	ごはん			米、大麦				
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ、酒
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん、小松菜	もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん
12木	コンロ卵スープ	○	豚肉、鶏卵	でん粉		にんじん	玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、長ねぎ	鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう
	ｽɪɢᴳᵛᵃᵐᵇᵀᵐᵉᵗʀᵒːᶦːꜱ	○	豚肉、大豆、赤みそ	チーズ	スパゲッティ、砂糖	サラダ油	にんじん、トマトピューレ	塩、こしょう、カレー粉、ナツメグ、クローブ
	マセドアンサラダ 果物			じゃがいも、砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、ホールコーン	酢、塩、こしょう
13金	ごはん			米、大麦			冷凍みかん	
	くきわかめのつくだ煮	○	かつお節	くきわかめ				みりん、しょうゆ、
	千草卵焼き	○	鶏肉、鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、干しいいたけ	酒、塩、しょうゆ
17火	ごまあえ	○		砂糖	白ねりごま、白すりごま	小松菜	もやし、キャベツ	しょうゆ
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
	ごはん			米、大麦				
14土	豚肉南ばん揚げ	○	豚肉	でん粉、砂糖	大豆白絞油		にんにく、長ねぎ	塩麴、酒、しょうゆ
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ			小松菜	キャベツ、もやし	さば削り節(だし)、しょうゆ
	みそ汁		豆腐、白みそ、赤みそ			にんじん	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さば削り節(だし)
17火	コンラリス	○	ウィンナー(鶏卵不使用)	米、大麦	バター、サラダ油	ピーマン	玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう
	チリコンカン	○	豚肉、大豆	砂糖、小麦粉	サラダ油	にんじん、トマトピューレ	にんにく、玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー
	キャベツサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢
18水	梅わかめごはん		わかめ	米、大麦			梅漬け	
	魚のさざれ焼き	○	たちうお	パン粉	マヨネーズ風(鶏卵不使用)			塩、こしょう
	根菜汁		鶏肉、油揚げ	じゃがいも	サラダ油	にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ
19木	カレーライス	○	豚肉	米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、チャツネ、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
	ツナサラダ		ツナ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢
	果物						かんきつ類	
20金	黒砂糖パン	○	黒砂糖パン					
	ポテのチーズ焼き	○	豚肉、ウィンナー(鶏卵不使用)	牛乳、チーズ	じゃがいも	サラダ油、バター	玉ねぎ	塩、こしょう
	マカロニスープ		ベーコン(鶏卵不使用)・豚肉	マカロニ	サラダ油	にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ
23月	ごはん			米、大麦				
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉	砂糖	白ねりごま、白ごま		しょうが、長ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、トウバンジャン
	からしあえ					にんじん、小松菜	キャベツ	さば削り節(だし)、しょうゆ、からし
24火	どさんこ汁	○	豚肉、白みそ	わかめ	じゃがいも	サラダ油、バター	ホールコーン、長ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ
	けんちんうどん	○	鶏肉、豆腐、油揚げ	うどん(無塩)	サラダ油	にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	さば削り節(だし)、塩、しょうゆ
	ビーンズポテ	○	大豆	じゃがいも、でん粉	大豆白絞油			塩、こしょう
25水	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン(鶏卵不使用)	砂糖	ごま油		もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢
	チーズチリドック	○	ウィンナー(鶏卵不使用)	チーズ	コッペパン(無塩)、砂糖、でん粉	サラダ油	にんにく、玉ねぎ	塩、ケチャップ、チリパウダー
	洋風かきたまスープ	○	鶏卵	じゃがいも、でん粉		にんじん、小松菜	玉ねぎ	鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ
26木	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、からし
	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉、赤みそ	米、大麦、砂糖	サラダ油		ごぼう、しょうが	酒、しょうゆ
	魚のから揚げねぎソースかけ のっぺい汁	○	ほき 鶏肉、油揚げ	でん粉、砂糖	大豆白絞油、ごま油		にんにく、しょうが、長ねぎ	塩、酢、しょうゆ、一味唐辛子
27金	ｷᴳᵛᵃᵐᵇᵀᵐᵉᵗʀᵒːᶦːꜱのｸᵀᵐᵉᵗʀᵒːᶦːꜱかけ	○	鶏肉	牛乳、生クリーム	米、大麦、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん	玉ねぎ、水煮マッシュルーム
	ひじきこんにゃくサラダ	○	油揚げ	干ひじき	こんにゃく、砂糖	ごま油	にんじん、小松菜	キャベツ、ホールコーン、しょうが
	果物							かんきつ類
30月	ソースかつ丼		豚肉、白みそ	米、大麦、小麦粉、パン粉、砂糖	大豆白絞油			塩、こしょう、どんかつソース、ケチャップ、みりん、赤ワイン、カレー粉、ウスターソース
	みそ汁	○	豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ			だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さば削り節(だし)
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油	にんじん、小松菜	もやし、キャベツ、しょうが