

令和6年 6月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 鳴海 安希子

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1杯 - たんぱく質 食塩
3 月	わかめうどん ちくわの二色揚げ (カレー・青のり) もやしとの和え物 抹茶ケーキ	○	抹茶ケーキは給食室の手作りです。中にはさつまいもが入っています。ほろ苦い大人な味のデザートです。	豚肉 わかめ ちくわ 豆乳 あおのり たまご	冷凍うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま油 ごま はちみつ さつまいも	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	584 kcal 21.4 g 2.3 g
4 火	チキンバーガー フレンチフライ コールスロー 小松菜とコーンのチャウダー	○	【世界の料理：アメリカ】今月の世界の料理はアメリカです。アメリカで親しまれている料理を取り入れました。	とり肉 ツナ 牛乳 あさり 白いんげん豆	丸パン 砂糖 でん粉 油 じゃがいも コーンスターチ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ エリンギ コーン クリームコーン 小松菜	591 kcal 28.0 g 2.5 g
5 水	鮭ごはん ごぼうたっぷりつくね 小松菜のアーモンド和え じゃが玉のみそ汁 メロン	○	ごぼうがたっぷりのつくねは給食室の手作りです。鶏ひき肉や豆腐、おからを使った栄養満点の一品です。	さけ とり肉 豆腐 おから みそ 油揚げ わかめ	米 麦 ごま 油 パン粉 でん粉 砂糖 アーモンド じゃがいも	玉ねぎ ごぼう しょうが きゅうり 人参 キャベツ 大根 小松菜 もやし えのき メロン	588 kcal 25.8 g 2.1 g
6 木	コーンピラフ たらパン粉焼き カレーポテトサラダ ミネストローネスープ オレンジ	○	たらパン粉焼きは、にんにくやしょうが、玉ねぎを使った特製のタレで下味を付け、パン粉まぶしてオーブン焼きしました。	とり肉 たら 豚肉 白いんげん豆	米 麦 マーガリン 油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが きゅうり セロリ トマト缶 オレンジ	553 kcal 23.5 g 2.1 g
7 金	こまつなごはん ししゃものごま揚げ 茎わかめと大根の和え物 けんちん汁	○	【加減メニュー】6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。ししゃもや茎わかめはよく噛んで食べましょう。	ツナ ししゃも 茎わかめ とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 米粉 でん粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖	小松菜 大根 人参 きゅうり もやし ごぼう ねぎ	554 kcal 24.1 g 2.4 g
10 月	麦ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とツナとの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	肉じゃがコロッケは給食室の手作りです。肉じゃがの材料で作ったコロッケになっています。	おかか のり 豚肉 大豆 ツナ 糸寒天 豆腐 みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 しらたき じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ さくらんぼ	638 kcal 24.4 g 2.1 g
11 火	ひじきごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 根菜みそ汁 甘夏みかん	○	ピリ辛和えには、揚げたあさりを加え、食感のアクセントになっています。あさりのうま味も感じられます。	とり肉 ひじき 油揚げ さけ あさり 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ 甘夏みかん	578 kcal 27.7 g 2.4 g
12 水	プルコギ丼 豆腐とじゃがいものスープ トック入りフルーツポンチ	○	プルコギ 丼はりんごや玉ねぎを使った特製タレを使っています。豚肉、もやし、人参、ごぼうと具沢山のなっています。	豚肉 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ ねぎ もやし らら にんにく しょうが りんご 大根 小松菜 パイナップル みかん缶 黄桃缶	614 kcal 23.2 g 2.2 g
13 木	麦ごはん わかめのにんにくしょうゆ かつおの竜田揚げ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	○	にんにくやしょうゆで味付けをしたわかめは、ご飯によく合います。もりもり食べましょう。	わかめ かつお 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 もやし 大根 えのき ねぎ	560 kcal 27.0 g 1.8 g
14 金	フレンチトースト ポークビーンズ ツナと大根のサラダ オレンジ	○	ポークビーンズは、豚肉や豆、玉ねぎ、じゃがいもを使っています。じっくり煮込んでいるので、うま味がたっぷりで。	たまご 牛乳 白いんげん豆 豆腐 豚肉 ツナ	食パン 砂糖 はちみつ バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パプリカ 小松菜 オレンジ	582 kcal 24.2 g 2.6 g
17 月	麦ごはん きびなごのかりんとうがらめ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁 冷凍みかん	○	冷凍みかんは暑い今の時期にピッタリのデザートです。ひんやりシャリシャリの食感を楽しんでください。	きびなご 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	もやし キャベツ 人参 きくらげ たら 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 冷凍みかん	555 kcal 22.1 g 1.8 g
18 火	麦ごはん 小松菜ふりかけ さばの一夜干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁	○	一夜干しにしたさばは、普通のさばより、うま味が多くなっています。脂も乗っています。	おかか さば さつま揚げ 豆腐 とり肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 もやし 干し椎茸 たら ねぎ	592 kcal 25.2 g 2.4 g
19 水	大豆入りドライカレー ポテトのアーモンドハニーサラダ 豆腐と小松菜のスープ バナナ	○	ドライカレーは、大豆をたっぷり使った栄養満点の一品です。ご飯が進むので、もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 とり肉 豆腐 わかめ	油 米 麦 じゃがいも はちみつ アーモンド	にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ごぼう ねぎ	616 kcal 23.4 g 2.3 g
20 木	海鮮あんかけ焼きそば 春巻き 中華風コーンスープ	○	春巻きは給食室の手作りです。春雨やだけご、椎茸を使った具材を丁寧に巻いて油で揚げました。	豚肉 えび いか とり肉 たまご	蒸し中華種 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 春巻きの皮 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 もやし し だけのこ きくらげ たら 干し椎茸 玉ねぎ えのき ｸﾘｰﾑｺｰﾝ ｺｰﾝ 小松菜	571 kcal 26.2 g 2.6 g
21 金	鯛のかば焼き丼 キャベツとらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 スイカ	○	6月に獲れる鯛は「入梅鯛」といわれ、1年で最も脂がのっていて美味しいです。	いわし おかか 生揚げ みそ 豆乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ 人参 もやし たら 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 スイカ	592 kcal 25.4 g 2.1 g
24 月	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	【季節の献立】今の時期に咲く、あじさいをイメージしたデザートは3種類の味の寒天です。見た目も楽しんでください。	とり肉 豚肉 チーズ 大豆 たまご 粉寒天	米 麦 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン ｸﾞﾗﾝﾃﾞｰｼﾞｭｰｽﾞ ｻﾞｲﾂﾞｼﾞｭｰｽﾞ	607 kcal 24.0 g 1.8 g
25 火	わかめごはん とり肉のさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	野菜たっぷり汁には、名前の通りたくさんの野菜を使っています。どんな野菜を使っているかわかりますか？	炊き込みわかめ とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ごぼう 大根 もやし えのき ねぎ 河内晩柑	580 kcal 26.0 g 1.9 g
26 水	マヨネーズトースト そら豆のフライ キャベツとえびのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ バナナ	○	2年生がさやむきをしたそら豆をフライにしました。そら豆は今が旬の食材です。	ハム とり肉 えび 豆乳 牛乳	胚芽食パン 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 ごま コーンスターチ	玉ねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ そら豆 人参 キャベツ しめじ 小松菜 きゅうり コーン バナナ	589 kcal 25.2 g 2.6 g
27 木	五目チャーハン レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	レバーは鉄分が豊富です。鉄分はとても大切な栄養なので、レバーをしっかり食べて、鉄分をチャージしましょう。	たまご とり肉 えび 豚レバー 豆腐	油 米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 春雨	ねぎ 干し椎茸 人参 だけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ きくらげ たら	582 kcal 26.2 g 2.3 g
28 金	衣笠丼 呉汁 水無月	○	【郷土料理：京都府】今月の郷土料理は京都府です。水無月は京都では1年の折り返しの6/30に食べる風習があります。	とり肉 油揚げ たまご 生揚げ みそ 大豆	米 麦 砂糖 こんにゃく 甘納豆 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 でん粉	玉ねぎ 人参 こねぎ 大根 えのき ねぎ こまつな	644 kcal 25.0 g 2.0 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

6月の 目標	食卓のマナーを身に付けましょう
-----------	-----------------

- 食事時間のマナーを守って楽しい時間にしましょう。
- 茶碗を持って、ひじをつかないで、姿勢を正して食べましょう。
- はしや、スプーン、フォークを正しく持ちましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では、かみごたえのある食べ物をたくさん使った献立がときどき登場します。よく噛んで食べることは、虫歯の予防だけではなく、歯や歯茎にとっても良いので、ひとくち30回かんで食べてください。

