

歯と口の健康週間に合わせて、2日～13日までの
2週間かみごたえのあるカミカミメニューが登場します
※カミカミメニューには☆のマークがついています。



6月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりよう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子をも とる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
2月		ごはん	わふうハンバーグ ☆さきいかのみかみサラダ ねりごまのみそしる	★飲用牛乳、絹ごし豆腐、 おから、豚ひき肉、さきいか、 生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、マヨネーズ (卵無し)、油、三温糖、 米粉、白ごま、ごま油、板 こんにゃく、じゃがいも、 ねりごま	玉葱、干し椎茸、しょうが、だいこん、 にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、 しょうが、ねぎ	にく サラダ	ごはん	みそ汁	664 kcal 28.4 g 27.0 g 2.5 g	カミカミメニュー第一弾は、「さきいか」を使ったサ ラダです。歯ごたえと魚介のうま味もあるサラダで す。
3火		メキシカンライス	グラムチャウダー ☆ココアピーズ	★飲用牛乳、ベーコン、豚 ひき肉、★あさり、ほた て、★牛乳・調理用、豆腐、 いり大豆	油、精白米、粒麦、じゃがい も、★バター、小麦粉、 三温糖	玉葱、マッシュルーム、にんじん、ピー マン、パセリ	ライス	まめ	チャウダー	578 kcal 24.4 g 20.6 g 1.4 g	ココアピーズは、噛み応えのある炒り大豆を砂糖で コーティングし、ココアをまぶした甘い豆菓子です。
4水		☆新ごぼうの きんぴらおこわ	☆ししゃものフライ おろしあえ ごまつなと じゃがいものみそしる	★飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 ★ししゃも、★たまご、 生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、三温糖、 油、ごま油、白ごま、小麦 粉、乾パン粉、生パン粉、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、え のきたけ、だいこん、玉葱、ほんしめじ、 ねぎ	さかな あえも の	ごはん	みそ汁	639 kcal 29.5 g 23.0 g 3.4 g	ごぼう、ししゃも、切り干し大根など、よく噛んで食 べる食材が登場します。またししゃも、厚揚げ、小松 菜など歯に必要なカルシウムを豊富に含んだ献立で す。
5木		てづくりピザパン	ゆでスナッペン豆腐 ジャーマンポテト ABCスープ	★飲用牛乳、豆腐、ベーコ ン、豚レバー、★ピザチー ーズ、豚ばら、ひよこ豆	強力粉、さとう、小麦粉、 オリーブ油、油、じゃがい も、★バター、アルファ ベットマカロニ	にんにく、玉葱、ホールコーン、ピーマ ン、スナッペン豆腐、パセリ、にんじ ん、キャベツ、こまつな	パン スナッ ペン豆腐	ポテト	スープ	567 kcal 23.7 g 23.1 g 2.5 g	いろいろなお豆がおいしい季節です。旬のものは、実 もふっくらし、甘みが強いです。この日は、さやごと 食べられる「スナッペン豆腐」を味わいます。
6金		☆ニシンのかばやきどん	とうふだんごじる あじさいかんてんポンチ	★飲用牛乳、にしん、木綿 豆腐、鶏ひき肉、粉寒天、 ★カルピス	精白米、粒麦、でん粉、米 粉、油、三温糖、白ごま、さ とう	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 ほんしめじ、こまつな、ねぎ、ぶどう ジュース、★もも缶、アロエ缶、レモン	ごはん さかな	フルー ツ	汁もの	634 kcal 27.5 g 22.3 g 2.1 g	5年生が運動会で披露したソーラン節は、ニシン漁の時に 唄った北海道の民謡といわれています。ニシンは、EPAや DHAなどの良質な脂が多いです。また骨ごと食べるので、 歯ごたえもあります。
9月		ごはん キムムッチ 【世界の料理(韓国)】	ヤンニョムチキン ☆きりぼしだいこんのナムル トック	★飲用牛乳、焼きのり、鶏 もも、豚バラ、木綿豆腐、 生わかめ	精白米、粒麦、ごま油、さ とう、白ごま、でん粉、米 粉、油、オリーブ油、トク ク	にんにく、玉葱、ねぎ、切り干しだいこん、 もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、 だいこん、こまつな	にく ナムル	ごはん	スープ	593 kcal 23.9 g 20.3 g 2.0 g	「キムムッチ」は、韓国風海苔ふりかけのことです。 「ヤンニョムチキン」は、甘辛いソース(ヤンニョム)で 味付けされた韓国のフライドチキンです。「トック」 は、韓国のお餅「トック」を入れたスープです。
10火		ハムチーズサンド	スパイシーポテト シーフードサラダ トマトたまごのスープ	★飲用牛乳、ロースハム、 ★スライスチーズ、むき エビ、イカ、ベーコン、★ たまご	★食パン、マーガリン、 じゃがいも、油、さとう、 でん粉	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セ ロリー、にんにく、トマト	パン ポテト	サラダ	スープ	559 kcal 27.7 g 27.9 g 3.5 g	夏野菜の生のトマトを使った「トマトとたまごのスー プ」は、ほどよい酸味があるさっぱりとしたスープで す。
11水		とうふの あんかけごはん	☆しんごぼうと だいずのカミカミサラダ くだもの(メロン)	★飲用牛乳、豚こま、むき エビ、木綿豆腐、大豆、ち りめんじゃこ	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけの こ、玉葱、ねぎ、グリーンピース、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、★ メロン	ごはん あん	くだもの	サラダ	618 kcal 28.3 g 21.1 g 2.3 g	歯ごたえの違う2種類のわかめを使用します。葉体の部分 は、やわらかく、ご飯に混ぜて提供します。中芯(茎)の 部分は、固く噛み応えがあるので、きんぴらにします。
12木		わかめごはん	さばのしおやき ☆くわわかめのきんぴら とんじる	★飲用牛乳、炊き込みわか め、サバ(文化干し)、豚こ ま、くわわかめ、木綿豆 腐、油揚げ、白みそ、赤み そ	精白米、粒麦、白ごま、ご ま油、つきごんにゃく、さ とう、油、板こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	さかな きんぴら	ごはん	みそ汁	663 kcal 28.0 g 30.3 g 3.8 g	歯ごたえの違う2種類のわかめを使用します。葉体の部分 は、やわらかく、ご飯に混ぜて提供します。中芯(茎)の 部分は、固く噛み応えがあるので、きんぴらにします。
13金		おひさまいろの スパゲッティ 【おはなし献立】	いっちゃんのがんきサラダ とっちゃんフルーツポンチ	★飲用牛乳、豚ひき肉、豚 レバー、大豆、★粉チー ーズ、ハム、刻み昆布、かつ お節、絹ごし豆腐	スパゲッティ、油、小麦 粉、★バター、さとう、白 玉粉	パセリ、にんにく、セロリー、玉葱、にん じん、マッシュルーム、トマト缶詰、 ホールコーン、きゅうり、キャベツ、レ モン、みかん缶、★パン缶、★もも缶	めん ソース	フルー ツ	サラダ	618 kcal 24.9 g 20.1 g 2.3 g	江戸川区にゆかりのある作家角野栄子さんの作品「お はけのアッチシリーズ」と「サラダでげんき」に登場 する料理を給食で再現します。
14土		ちゅうかどん	はるさめサラダ	★飲用牛乳、豚こま、さつ ま揚げ、なると(卵無し)、 イカ、むきエビ、まぐろ缶 詰	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、緑豆はるさめ、さ とう、ごま(いり)	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじ ん、たけのこ、玉葱、はくさい、グリン ピース、きゅうり、キャベツ、こまつな	ごはん あん	サラダ	サラダ	570 kcal 23.6 g 17.7 g 1.7 g	
17火		えびクリームライス	アスパラサラダ くだもの(れいとうみかん)	★飲用牛乳、鶏こま、むき エビ、★牛乳・調理用、豆 乳、★生クリーム、ハム	油、精白米、粒麦、★バ ター、小麦粉、さとう	にんじん、玉葱、エリンギ、ホールコー ン、アスパラガス、キャベツ、赤パブリ カ、冷凍みかん	ライス ルウ	くだもの	サラダ	585 kcal 21.8 g 20.3 g 2.0 g	旬のグリーンアスパラガスをサラダに入れて提供しま す。日光に当たって育てられたグリーンアスパラガス には、カロテンが豊富に含まれています。
18水		ごはん	ごちくたまごやき ひじきのにも いなかじる	★飲用牛乳、豚ひき肉、★ たまご、鶏こま、ひじき、 油揚げ、大豆、生揚げ、赤 みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、つきごんにゃく、 板こんにゃく、じゃがい も	干し椎茸、にんじん、玉葱、ごぼう、だい こん、ななしめじ、ねぎ	たまご ひじき	ごはん	みそ汁	596 kcal 25.4 g 19.8 g 2.2 g	
19木		ごまつな ビスキュイパン	レバーとポテトの マリアナソース かぶとひよこめめのスープ くだもの(さくらんぼ)	★飲用牛乳、★たまご、豚 レバー、ベーコン、豚こ ま、ひよこ豆	★食パン、★バター、★ アーモンドプードル、さ とう、小麦粉、でん粉、米 粉、じゃがいも、油	ごまつな、しょうが、グリーンピース、に んじん、かぶ、ほんしめじ、玉葱、さくら んぼ(国産)	パン レバー	くだもの	スープ	572 kcal 24.1 g 22.8 g 2.5 g	この時期にしか味わえない旬の「さくらんぼ」を提供 します。
20金		ごはん	さかなのたつたあげ ごまつなのいそべあえ しんじやいものどぼうに	★飲用牛乳、スケソウダ ラ、しらす干し、きざみの り、豚ひき肉	精白米、でん粉、米粉、油、 じゃがいも、板こんにゃく、 三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつ な、もやし、玉葱、たけのこ、さやいんげ ん	さかな あえも の	ごはん	にもの	605 kcal 28.6 g 15.3 g 1.8 g	今年取れたやわらかい新じゃがいもを、そぼろあん (煮物)にします。
23月		シーフードピラフ	ミネストローネ マーブルケーキ	★飲用牛乳、ベーコン、む きエビ、イカ、鶏こま、★ 粉チーーズ、★たまご、★牛 乳・調理用	油、★バター、精白米、粒 麦、じゃがいも、★バ ター、油、さとう、小麦 粉	にんにく、にんじん、玉葱、パセリ、キャ ベツ、ホールコーン、トマトジュース、 トマト缶詰、さやいんげん	ピラフ	ケーキ	スープ	591 kcal 20.6 g 21.0 g 2.3 g	
24火		ジャージャーめん	ツナとまよしのちゅうかサラダ だいがくいも	★飲用牛乳、豚ひき肉、赤 みそ、まぐろ缶詰、江戸甘 みそ	蒸し中華めん、でん粉、白 ごま、油、ごま油、さつ まいも、中ざら糖、黒ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、た けのこ、にんじん、もやし、きゅうり、こ まつな	めん あん	いも	サラダ	605 kcal 22.7 g 24.2 g 2.6 g	
25水		うめじゃこごはん	さかなのにつけ ごまあえ かきたまじる	★飲用牛乳、ちりめん じゃこ、あかつ油、油揚げ、 かつお節、豆腐、木綿豆 腐、★たまご	精白米、粒麦、白ごま、三 温糖、さとう、ごま油、 でん粉	カリカリ梅、ゆかり、しょうが、にんじ ん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、玉 葱、えのきたけ、こまつな、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	617 kcal 33.9 g 21.1 g 3.1 g	湿気と暑さで食欲が減退してくる時期です。カリカリ 梅、ゆかり、炒ったじゃこで酸味を効かせたさっぱり したごはんを提供します。
26木		チリピーズライス	サイコロサラダ くだもの(スイカ)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、ひよこ豆、凍り豆腐、 ボンレスハム	精白米、粒麦、油、小麦粉、 でん粉、じゃがいも、さ とう、ごま油、ごま	玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、に んじん、ピーマン、きゅうり、★小玉 スイカ	ライス ルウ	くだもの	サラダ	655 kcal 24.6 g 23.1 g 2.2 g	
27金		さんしょくそぼろどん	かぶのみそしる セレクト給食 Aももゼリー Bカルピスゼリー	★飲用牛乳、鶏ひき肉、凍 り豆腐、★たまご、油揚げ、 白みそ、赤みそ、粉寒 天、アガー	精白米、粒麦、さとう、油、 三温糖、白ごま	しょうが、こまつな、もやし、かぶ、ほん しめじ、ねぎ、★ネクター、★もも缶	ごはん そぼろ	×	みそ汁	579 kcal 23.4 g 17.1 g 2.1 g	今年度1回目のセレクト給食です。給食委員が考えたメ ニューです。Aは、ももの果肉がゴロゴロと入った「もも ゼリー」です。Bは、ナタデココとみかんが入った「カル ピスゼリー」です。自分の好みで選びましょう。
30月		ごちくずし	いそかあえ すましじる みなづき【行事食】	★飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 むきエビ、きざみのり、 生わかめ、しらす干し、 木綿豆腐、かまぼこ (卵無し)、あずき(こし)	精白米、さとう、三温糖、 白ごま、白すりごま、小麦 粉、上新粉	干し椎茸、にんじん、れんこん、さやい んげん、もやし、えのきたけ、こまつな、 たけのこ、ねぎ	ごはん	あえも の	汁もの	568 kcal 23.7 g 14.3 g 2.7 g	水無月は、和菓子の1つ。6月30日に、残り半年の無 病息災を祈念して食べる風習があります。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

月目標 正しい手洗いをし、衛生的な配膳をしよう