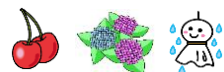


歯と口の健康週間に合わせて、1日～12日までの2週間かみごたえのあるカミカミメニューが登場します  
※カミカミメニューには☆のマークがついています。



# 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  
栄養士 井内 華子

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			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 血や脂肪や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子や ととのえる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1月	ごはん	ごはん	わふうハンバーグ ☆さきいかのカミカミサラダ ねりごまのみそしる	★飲む牛乳、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、マヨネーズ（卵 無）、油、三温糖、でん粉、 白ごま、ごま油、板こんに やく、じゃがいも、ねり ごま	玉葱、干し椎茸、しょうが、だいご ん、にんじん、こまつな、ねぎ	にく サラダ	ごはん	みそ汁	643 kcal 28.0 g 26.9 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。
2火	ごはん	てづくりピザパン	ゆでスナッフえんどう ジャーマンポテト ABCスープ	★飲む牛乳、豆乳、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、ビー マン、スナッフえんどう、パセリ、にんじ ん、キャベツ、こまつな	パン スナッフ えん どう	ポテト	スープ	567 kcal 23.7 g 23.2 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「スナッフえんどう」を味わいます。
3水	ごはん	☆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	★飲む牛乳、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、だいごん、こぼ ろ、ほうしめじ、ちやうし、にんじん、 きゅうり、しょうが、だいごん、こまつ な	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。
4木	ごはん	キムムッチ 【世界の料理(韓国)】	ヤンニョムチキン ☆きりぼしだいごんのナムル トックク	★飲む牛乳、焼きたけのこ、鶏 もも、豚ばら、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、切干しいご ん、大豆もやし、ちやうし、にんじん、 きゅうり、しょうが、だいごん、こまつ な	にく ナムル	ごはん	スープ	601 kcal 23.7 g 21.4 g 1.9 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。「トックク」 は、韓国のお餅「トック」を入れたスープです。
5金	ごはん	とうふの あんかけごはん	☆しんごぼろと だいずのカミカミサラダ くだもの（れいとみかん）	★飲む牛乳、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 み	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 ろ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、冷 凍みかん	ごはん あん	くだも の	サラダ	635 kcal 28.5 g 21.2 g 2.3 g	
8月	ごはん	☆新ごぼろの きんぴらおこわ	☆しゃもフライ おろしあえ こまつなと じゃがいものみそしる	★飲む牛乳、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、粒麦、油、さとう、 でん粉、ごま油、白ごま み	しょうが、にんじん、ほうれんそう、ちや うし、玉葱、ねぎ、グリーンピース、ごぼ ろ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、冷 凍みかん	さかな あえも の	ごはん	みそ汁	640 kcal 29.5 g 23.0 g 3.4 g	ごぼろ、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。
10水	ごはん	メキシカンライス	クラムチャウダー ☆ココアピーズ	★飲む牛乳、ベーコン、豚 ひき肉、★あさり、はたて が、★牛乳、調理用、豆 乳、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、ビー マン、パセリ	ごはん	デザー ト	スープ	600 kcal 25.0 g 21.3 g 1.5 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。
11木	ごはん	わかめごはん	さばのおしおやき ☆くわわかめきんぴら とんじる	★飲む牛乳、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、つきこんにやく、さ とう、油、板こんにやく、 じゃがいも	にんじん、ごぼろ、だいごん、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。菓体の部分 は、やわらかく、ご飯に混ぜて提供します。中心（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金	ごはん	こまつなピスキューパン	レバーとポテトの マリアナソース かぶとよごまめスープ くだもの(さくらんぼ)	★飲む牛乳、豆乳、豚レ バー、ベーコン、豚こま、 ひよこ豆	★食パン、★バター、さ とう、小麦粉、でん粉、米 粉、じゃがいも、油	こまつな、しょうが、グリーンピース、に んじん、かぶ、ほうしめじ、玉葱、さくら んぼ(国産)	パン レバー	くだも の	スープ	582 kcal 23.6 g 19.7 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。
15月	ごはん	うめじゃこごはん 【入梅献立】	あかうおのにつけ ごまあえ かきたまじる	★飲む牛乳、ちりめん じゃこ、あかうお、かつお 削り節、木綿豆腐、★たま ご	精白米、粒麦、白ごま、三 温糖、ねりごま、白すりご ま、でん粉	カリカマリ、ゆかり、しょうが、キャベ ツ、ほうれんそう、にんじん、ちやうし、 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	557 kcal 30.5 g 16.3 g 2.9 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。
16火	ごはん	えびクリームライス	アスパラサラダ メロンのたべくらべ	★飲む牛乳、鶏こま、むき エビ、白いんげん豆、★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、赤パプリ カ、★青肉メロン、★赤肉メロン	ライス ルウ	くだも の	サラダ	599 kcal 23.2 g 20.3 g 1.8 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。 くだものは今年度最初の食べ比べです。旬の青肉と赤肉 のメロンを味わいます。
17水	ごはん	ハムチーズサンド	スパイシーポテト シーフードサラダ トマトとたまごのスープ	★飲む牛乳、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、にんにく、トマト	パン ポテト	サラダ	スープ	569 kcal 28.4 g 28.5 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。
18木	ごはん	ジャージャーめん	ツナとやしの ちゅうかサラダ だいがくいも	★飲む牛乳、豚ひき肉、赤 みそ、まぐろ缶詰、江戸目 みそ	蒸し中華めん、でん粉、白 ごま、ごま油、つまい も、油、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、ねぎ、大豆もや し、きゅうり、こまつな	めん あん	いも	サラダ	609 kcal 22.8 g 24.2 g 2.6 g	
19金	ごはん	ごはん	スケソウダラのたつたあけ こまつなひもそべあえ しんじゃがいものどぼろろ くだもの(スイカ)	★飲む牛乳、すけとうら ら、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、板こんにやく、 三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつ な、ちやうし、玉葱、たけのこ、さやいん げん、★小玉スイカ	さかな あえも の	ごはん	にもの	625 kcal 28.8 g 15.7 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。
22月	振替休業日										
23火	ごはん	ごはん	いかのかりんとうがらめ 油、さとう、白みそ、赤み そ	★飲む牛乳、イカ、油揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、でん粉、小麦粉、 油、さとう、白ごま、ごま 油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、ちやうし、にんじ ん、こまつな、ほうしめじ、玉葱、ねぎ	いか あえも の	ごはん	みそ汁	552 kcal 25.0 g 15.4 g 2.0 g	
24水	ごはん	シーフードピラフ	ミネストローネ マーブルケーキ	★飲む牛乳、ベーコン、む きエビ、イカ、鶏こま、★ 粉チーズ、★たまご、★牛 乳、調理用	油、精白米、粒麦、じゃがい も、★バター、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	608 kcal 21.0 g 21.3 g 2.1 g	
25木	ごはん	ごはん	ごもくたまごやき ひじきのもの いなかじる	★飲む牛乳、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、油、三温糖、ごま 油、つきこんにやく、板こ んにやく、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、ごぼろ、だ いごん、ぶなしめじ、ねぎ	たまご ひじき	ごはん	みそ汁	576 kcal 25.0 g 19.7 g 2.2 g	
26金	ごはん	トマトハヤシライス	サイコロサラダ くだもの(パイナップル)	★飲む牛乳、豚こま、レン ズ豆、★生クリーム、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	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 トマト缶詰、マッシュルーム、きゅう り、★パイナップル	ライス ルウ	くだも の	サラダ	660 kcal 22.0 g 24.2 g 2.0 g	
29月	ごはん	さんしょくそぼろどん	かぶのみそしる セレト給食 A. みかんゼリー B. サイダーゼリー	★飲む牛乳、豚ひき肉、凍 り豆腐、★たまご、油揚 げ、白みそ、赤みそ、粉寒 天、アカー	精白米、粒麦、さとう、油、 三温糖、白ごま	しょうが、こまつな、ちやうし、かぶ、 ほうしめじ、ねぎ、オレンジジュース、み かん缶、パイナップル	ごはん そぼろ	×	みそ汁	573 kcal 23.6 g 17.0 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、みかんの果肉がゴロゴロと入った「みか んゼリー」です。Bは、パイナップルが入った「サイダーゼリー」 です。自分の好みで選びます。
30火	ごはん	ごもくずし すましじる みなづき【行事食】	いそかあえ すましじる みなづき【行事食】	★飲む牛乳、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、 おろし	精白米、さとう、三温糖、 白ごま、白すりごま、小麦 粉、上新粉、さとう	干し椎茸、にんじん、れんごん、さやい んげん、ちやうし、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。

※栄養価は、3.4年生の数値です。

正しい手洗いをし、衛生的な配膳をしよう