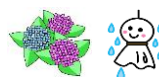


歯と口の健康週間に合わせて、3日~14日までの2週間かみごたえのあるカミカミニメニューが登場します ※カミカミニメニューには☆のマークがついています。



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 沙葉

日 曜	こんだてめい			おちな 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 ととのえる	深皿	フル 小	ピンク 大		
3月	☞	スパゲティナポリタン	ポテトとツナのサラダ ☆オニオングラタンスープ	★飲む牛乳、ベーコン、豚こま、まぐろ缶詰、★ピザチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、さとう、フランスパン	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、ツッシュルーム、トマト缶詰、ピーマン、きゅうり、パセリ	めん パン	サラダ	スープ	585 kcal 25.2 g 23.3 g 2.9 g	新玉葱を20kg使って、じっくり炒めてオニオンスープを作ります。その上にチーズをのせて、カリッと焼いたフランスパンを入れて、味わいます。
4火	☞	☆新ごぼうの きんぴらおかわ	☆ししゃもフライ おろしあえ あつあけとごまののみそしる	★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、もち米、三温糖、ごま油、白ごま、小麦粉、乾パン粉、油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ごまつな、もやし、えのきたけ、だいごん、玉葱、ほんしめじ、ねぎ	さかな あえもの	ごはん	みそ汁	642 kcal 30.1 g 23.6 g 3.6 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水	☞	メキシカンライス	ニューイングランド風 グラムチャウダー ☆ココアピーズ	★飲む牛乳、ベーコン、豚ひき肉、★あさり、ほたてがはい、★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、ピーマン、パセリ	ごはん	まめ	スープ	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。
6木	☞	ごはん	とうふいりハンバーグ ☆さきいのかみかみあえ りきゅうじる	★飲む牛乳、鶏ごし豆腐、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(卵黄)、油、三温糖、でん粉、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、だいごん、にんじん、ごまつな、もやし、えのきたけ、しょうが、ねぎ	にく さらだ	ごはん	みそ汁	666 kcal 28.3 g 27.7 g 2.6 g	
7金	☞	☆いわしのかばやきどん	とうふだんごじる あじさいかんてんポンチ	★飲む牛乳、いわし、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、ごぼう、干し椎茸、ごまつな、ねぎ、ぶどうジュース、★黄桃缶、アロエ、レモン	ごはん さかな	フルー ツ	汁もの	597 kcal 26.5 g 18.5 g 2.0 g	数日早いですが入梅の日の献立です。梅雨の時期にとれるいわしを『入梅いわし』といいます。産卵前で脂がのっており、1年の中で一番おいしいと言われてます。骨ごと食べるので、歯ごたえもあります。
10月	☞	とうふのあんかけごはん	☆ごぼうとだいたいの かみかみサラダ くだもの(メロン)	★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、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	
11火	☞	ごはん	☆いかのチリソース もやしのナムル はるさめスープ	★飲む牛乳、イカ、ロースハム、ベーコン、豚こま	精白米、粒麦、でん粉、米粉、油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、大豆もやし、ごまつな、きゅうり、黒さくらげ、しょうが、にんじん、玉葱、チンゲンツァイ	いか あえもの	ごはん	スープ	566 kcal 25.1 g 16.3 g 2.2 g	
12水	☞	シーフードピラフ	ミネストローネ はちみつぶんぶんケーキ 【おはなし献立】	★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、★生クリーム	油、★バター、精白米、粒麦、じゃがいも、小麦粉、★バター、さとう、はちみつ	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	589 kcal 20.4 g 20.9 g 2.3 g	「クマクんのはちみつぶんぶんケーキ」という本のケーキを再現します。
13木	☞	わかめごはん	さばのんにくみそやき ☆きわかめのきんぴら とんじる	★飲む牛乳、炊き込みわかめ、サバ、赤みそ、豚こま、きわかめ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、黒ごま、ごま油、つきこんにゃく、油、板こんにゃく、じゃがいも	にんにく、にんじん、ごぼう、だいごん、ねぎ	さかな きんぴら	ごはん	みそ汁	639 kcal 29.8 g 25.2 g 3.7 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。
14金	☞	てづくりピザパン	ゆでスナップえんどう 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、ベーコン、★ピザチーズ、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、スナップえんどう、パセリ、にんじん、キャベツ、ごまつな	パン スナップ えんどう	ポテト	スープ	574 kcal 24.2 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「スナップえんどう」を味わいます。
17月	☞	えびクリームライス	アスパラサラダ れいとうみかん	★飲む牛乳、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、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、さくらんぼ	ライス ルウ	みかん	サラダ	562 kcal 21.4 g 20.4 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火	☞	むぎごはん てづくりふりかけ	たまごのからくさやき ごまつなとむぎのあえもの いなかにじる	★飲む牛乳、煮干し粉、かつお節、きざみのり、鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご、むぎ、生揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、さとう、三温糖、ごま、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、ごまつな、もやし、ホールコーン、だいごん、さやいんげん、しめじ、ねぎ	たまご あえもの	ごはん ふりかけ	みそ汁	602 kcal 26.3 g 20.3 g 2.6 g	
19水	☞	☆ごまつな ビスキュイート	レバーとポテトのマリアソース トマトとたまごのスープ くだもの(さくらんぼ)	★飲む牛乳、★たまご、豚レバー、ベーコン	★食パン、★バター、★アーモンドフードル、さとう、小麦粉、でん粉、米粉、油、油、油	ごまつな、しょうが、グリーンピース、セロリ、にんにく、玉葱、にんじん、トマト	パン くだもの	レバー	スープ	577 kcal 24.2 g 25.0 g 2.6 g	「ごまつなビスキュイート」は、新メニューです。江戸川区産の小松菜を使用したクッキー生地をトーストの上にのせて焼きます。
20木	☞	たまご ごまつなのチャーハン	かいそうとツナのサラダ あんにんどうぶ	★飲む牛乳、豚こま、なると(卵黄)、★たまご、まぐろ缶詰、海草ミックス、粉寒天、★牛乳、調理用	油、精白米、粒麦、ラード、ごま、さとう	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ごまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱、★バイ菌、★黄桃缶、みかん缶	ごはん	フルー ツ	サラダ	547 kcal 20.3 g 21.6 g 2.0 g	
21金	☞	ごはん	さかなのつたあげ ごまつなのいそべあえ しんじょういものどぼろけ	★飲む牛乳、さかな、しらす干し、きざみのり、豚ひき肉	精白米、でん粉、米粉、油、油、油、油、板こんにゃく、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、ごまつな、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。
24月	☞	ジャージャーめん	ツナとま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、米みそ	蒸し中華めん、でん粉、白ごま、ごま油、さつまいも、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、大豆もやし、きゅうり、ごまつな	めん あん	いも	サラダ	605 kcal 22.7 g 24.2 g 2.6 g	
25火	☞	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	★飲む牛乳、ちりめんじゃこ、さかな、油揚げ、かつお節、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、ごまつな、ねぎ	さかな あえもの	ごはん	汁もの	621 kcal 34.2 g 21.4 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水	☞	チリピーンズライス	サイコロサラダ くだもの(スイカ)	★飲む牛乳、豚ひき肉、大豆、ひよこ豆、凍り豆腐、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、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	653 kcal 23.8 g 22.7 g 2.1 g	
27木	☞	さんしょくそぼろどん	かぶのみそしる せれつゼリー Aぶどうのしゅわっとゼリー B:ゴロゴロんごゼリー	★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、アガー	精白米、粒麦、さとう、油、三温糖、白ごま	しょうが、ごまつな、もやし、かぶ、ほんしめじ、ねぎ、★りんごジュース、★りんご缶	ごはん そぼろ	×	みそ汁	577 kcal 23.2 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。ぶどうの炭酸を使った「しゅわっとぶどうゼリー」かりんご缶が入った「ゴロゴロんごゼリー」です。自分の好みで選びます。
28金	☞	ごもくずし	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(卵黄)、あずき	精白米、さとう、三温糖、白ごま、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、ごまつな、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