



# 6月分予定献立表

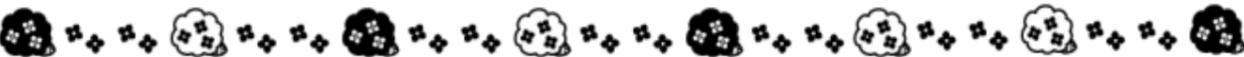
令和元年度 台東区立上野小学校

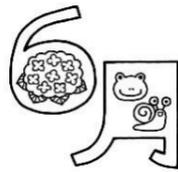
	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
3月	ココアパン		ココアパン	
	とりにくアリゾナソース	鶏肉		にんにく
	ズッキーニのカレーいため		じゃがいも 油	ズッキーニ コーン 赤パプリカ 玉ねぎ
	イタリアンスープ/牛乳	粉チーズ 卵/牛乳	油 パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな
歯と口の健康週間 ひじきごはん				
4月	まめアジのさらさあげ	豆アジ	小麦粉 油	
	かみかみサラダ	いか	白ごま	もやし だいこん にんじん きゅうり
	みそしる/牛乳	豆腐 わかめ 白味噌 赤味噌/牛乳		長ねぎ
5月	チャーハン	豚肉	米 押麦 油	干しいたけ しょうが 長ねぎ たけのこ こまつな にんじん
	いかのしょうがやき	いか		しょうが
	ナムル		ごま油 砂糖 白ごま	にんじん もやし ほうれんそう にんにく 長ねぎ
	ちゅうかスープ/牛乳	鶏肉 卵/牛乳	でんぶん ごま油	
6月	トマトソースパスタ	鶏肉 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	セロリ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト
	こまつなサラダ	わかめ	ごま油 三温糖	こまつな キャベツ ホールコーン きゅうり
	れいとうみかん			冷凍みかん
	牛乳	牛乳		
4年生バイキング給食 わかめごはん				
7月	とりにくのこうみやき	鶏肉	ごま油	にんにく しょうが
	いそかあえ	ひじき きざみのり	三温糖	ほうれんそう もやし
	みそしる/牛乳	白味噌 赤味噌/牛乳	じゃがいも	だいこん 玉ねぎ
10月	うめごはん	ちりめんじゃこ	米 白ごま	かりかり梅 しそ
	なすのてっかに	豚肉 赤味噌	油 じゃがいも 砂糖	なす ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ビーマン
	かきたまじる 牛乳	卵 豆腐 牛乳	でんぶん	長ねぎ 糸みつば
11月	キムチうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな はくさいキムチ
	だいずこざかないものいりに	大豆 煮干し 牛乳	さつまいも 油 砂糖 白ごま	
	くだもの 牛乳	牛乳		すいか
12月	なつやさいカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん なす 玉ねぎ ピーマン スズッキーニ
	コーンサラダ		油 砂糖	にんじん こまつな キャベツ コーン
	れいとうみかん 牛乳	牛乳		冷凍みかん
13月	ぶたにくとごぼうのごはん	豚肉 油揚げ	米 もち米 ごま油	ごぼう 糸みつば
	じゃがいものそばろに	鶏肉	油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやえんどう
	やさいのごますあえ 牛乳	牛乳	白ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん
14月	あしたばパン		あしたばパン	
	さかなのシチュー	牛乳 鮭	油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ
	いりどりサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ
	アップルゼリー/牛乳	粉寒天 ゼラチン/牛乳	砂糖	りんごジュース



	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
17月	チキンライス	鶏肉	米 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
	ツナポテトソテー	ツナ	油 じゃがいも	さやいんげん
	いなかふうスープ	豚肉 高野豆腐	はるさめ 油	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ パセリ こまつな キャベツ
	牛乳	牛乳		
18月	さんまのひつまぶし	さんま きざみのり	米 押麦 油 でんぶん 砂糖 白ごま	しょうが
	おひたし		三温糖	にんじん もやし こまつな えのきたけ
	むらもじる 牛乳	豆腐 卵 牛乳	でんぶん	長ねぎ こまつな
19月	なすいりマーボーどん	鶏肉 豆腐 赤味噌	米 押麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ
	きゅうりとかぶのなんぼんづけ		ごま油	きゅうり かぶ
	れいとうみかん 牛乳	牛乳		冷凍みかん
20月	セサミトースト		厚切り食パン バター すりごま 練りごま はちみつ 砂糖	
	キャベツのクリームに	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ
	カラフルサラダ 牛乳	牛乳	砂糖 油	こまつな キャベツ 赤パプリカ コーン りんご 玉ねぎ
21月	たこいりやきそば	豚肉 たこ	中華めん 油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ
	はるさめスープ	高野豆腐 豚肉	油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ たけのこ
	フルーツポンチ 牛乳	牛乳	砂糖	ナタデココ 白桃缶 みかん缶 黄桃缶 レモン
24月	むぎごはん		米 押麦	
	にくじゃが	豚肉 高野豆腐	油 じゃがいも 砂糖	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん
	しらすいりにびたし 牛乳	しらす干し 糸けずりぶし 牛乳		ほうれんそう はくさい もやし
1年生皮むき体験 ナポリタン				
25月	とうもろこし	鶏肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム
	ごもくスープ	豚肉	油 じゃがいも	とうもろこし
	牛乳	牛乳		にんじん 玉ねぎ こまつな
26月	チンジャオロースどん	豚肉	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ビーマン 玉ねぎ
	チンゲンサイスープ	鶏肉 卵	油 でんぶん	玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ
	くだもの 牛乳	牛乳		メロン
27月	ごはん/てづくりふりかけ	糸けずりぶし 塩昆布	米 白ごま 三温糖	
	きびなごのからあげ	きびなご	でんぶん 油	しょうが
	ごまあえ とんじる/牛乳	豚肉 赤味噌/牛乳	白ごま じゃがいも	にんじん もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな
28月	ミルクパン		ミルクパン	
	ムサカ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	油 砂糖 ラザニア バター 小麦粉 パン粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす パセリ
	やさいスープ 牛乳	牛乳		玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と動きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。





# 給食だより



令和元年 5月31日  
台東区立上野小学校

気温が上がり、日差しがずいぶんと強くなってきました。6月は雨が多くなり、暑さでジメジメする季節です。この時期は、ばい菌が元気に動き出します。日ごろから食事や水分を取る前には、うがいと手洗いを心がけるようにしましょう。



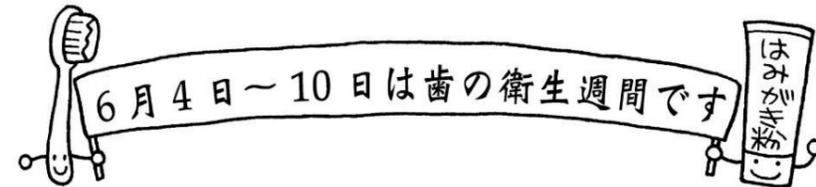
5月16日 (木)  
2年生 そらまめのさやむきをしました。



まず「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをしました。本当にそらまめのさやはふわふわベッドなのか、みんな楽しみながらさやをむくことができました。給食時間では『いつもよりおいしい!』、『苦手だけど食べる!』と、自分の手でさやむきしたそらまめ

## 6月の給食目標

- ・身のまわりや手をきれいにしましょう
- ・丈夫な骨や歯を作ろう



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

### かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ
- ⑤昆布は塩出しする。
- ⑥なべに調味料をいれ、じゃこ、昆布をいれ、糸けずりぶしを固まらないように振り入れる。
- ⑦煮つめて、仕上げにごまを加える。

☆レシピ: かみかみづくだに  
材料(4人分):

ちりめんじゃこ	大さじ2
塩昆布	大さじ2
酢	小さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
糸けずりぶし	3g
白ごま	小さじ1

作り方:

①じゃこは湯通ししておく。

②昆布は塩出しする。

③なべに調味料をいれ、じゃこ、昆布をいれ、糸けずりぶしを固まらないように振り入れる。

④煮つめて、仕上げにごまを加える。

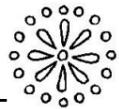


### 給食行事

- 4日(火) 歯と口の健康週間にちなんだ献立
- 7日(金) 4年生バイキング給食 3年生校外学習のため給食なし
- 25日(火) 1年生とうもろこし皮むき体験
- 26日(水)～28日(金) 5年生霧ヶ峰移動教室のため給食なし
- 27日(木) 1年生保護者 給食試食会







# 7月分予定献立表



令和元年度 台東区立上野小学校

	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	うから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
1 月	かきたまうどん	卵 鶏肉 油揚げ	うどん でんぷん 油	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうさい 長ねぎ こまつな
	さつまいものカントあげ	スキムミルク	さつまいも 油 ざらめ	
	くだもの 牛乳	牛乳		すいか
2 火	ナン		ナン	
	キーマカレー	鶏肉	油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん グリーンピース
	こまつなサラダ 牛乳	わかめ 牛乳	ごま油 三温糖	こまつな キャベツ ホールコーン きゅうり
七夕給食	たなばたずし	鶏肉 油揚げ きざみのり	米 砂糖 三温糖	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん オクラ
3 水	にくとやさいのもの	豚肉	油 じゃがいも 砂糖	なす ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ
	あまのがわじる		そうめん	糸みつば
	おほしさまゼリー／牛乳	／牛乳	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ
4 木	ガバオライス	鶏肉 うずら卵	米 油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ バジル パプリカ
	フォースープ	鶏肉	油 フォー でんぷん	
	くだもの 牛乳	牛乳		メロン
5 金	てんどん	きす ちくわ 卵	米 小麦粉 油 砂糖	
	おろしにびたし	油揚げ		えのきたけ だいこん にんじん キャベツ こまつな
	みそしる 牛乳	わかめ 白みそ 赤みそ 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ
8 月	なつやさいのスパゲティ	鶏肉 いか 粉チーズ	スパゲティ 油	玉ねぎ にんにく にんじん なす トマト ズッキーニ ピーマン
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ホールコーン
	れいとうみかん 牛乳	牛乳		冷凍みかん
9 火	なめし		米	なめしのもと
	ししゃものごまだれあげ	ししゃも	砂糖 黒ごま でんぷん 油 小麦粉	
	いそかあえ けんちんじる／牛乳	ひじき きざみのり ／牛乳	三温糖 ごま油	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな とうがん
3年生さやとり体験	じゃこいりわかめごはん	わかめ じゃこ	米 白ごま	
10 水	さんせんどうふ	豚肉 えび 豆腐	油 でんぷん	長ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ
	えだまめ 牛乳	牛乳		えだまめ
	ミルクパン		ミルクパン	
11 木	かぼちゃシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム	油 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ
	いりどりサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん えだまめ
	牛乳	牛乳		

	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
リザーブ給食	ごはん	台ちゃ		
12 金	ごはん		米	
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが
	やさいソテー		油	にんじん もやし キャベツ ピーマン
	ミネストローネ		じゃがいも 油 ABCマカロニ	玉ねぎ にんにく トマト にんじん セロリ パセリ
	レモンスカッシュゼリー／牛乳	粉寒天 ゼラチン／牛乳		レモン
うてなちゃん	ごはん		米	
12 金	エビフライ	えび 卵	小麦粉 パン粉 油	
	やさいソテー		油	にんじん もやし キャベツ ピーマン
	ミネストローネ		じゃがいも 油 ABCマカロニ	玉ねぎ にんにく トマト にんじん セロリ パセリ
	ホワイトゼリー／牛乳	粉寒天 ゼラチン／牛乳		
16 火	ゆかりごはん		米	ゆかり
	さけのてりやき	鮭		しょうが
	しらすいりにびたし	しらす干し 糸けずりぶし		ほうれんそう ほうさい もやし
	みそしる／牛乳	わかめ 白みそ 赤みそ ／牛乳	じゃがいも	玉ねぎ だいこん 長ねぎ
17 水	しおやきそば	豚肉 いか	中華めん 油 ごま油	キャベツ 長ねぎ にんじん もやし にんにく
	ちゅうかあえ	わかめ	三温糖 ごま油	こまつな きゅうり だいこん にんじん
	おかしなめだまやき 牛乳	粉寒天 ゼラチン 牛乳 牛乳	砂糖	あんず
18 木	なつやさいカレーライス	鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん なす ズッキーニ ピーマン 玉ねぎ
	コーンサラダ		砂糖 油	にんじん こまつな キャベツ コーン
	れいとうみかん 牛乳	牛乳		冷凍みかん

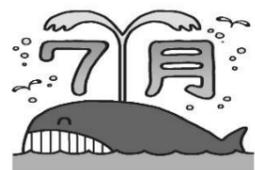
- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



## 給食行事

- 3日(水) 七夕給食
- 10日(水) 3年生えだまめのさやとり体験
- 12日(金) リザーブ給食
- 18日(木) 1学期給食最終日





# 給食だより

令和元年 6月28日  
台東区立上野小学校

早いもので、1学期も終わりに近づきました。7月の初めは、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。今月は七夕やプール、そして夏休みとたくさんの楽しみがあります。夏を元気に乗りきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

## 夏野菜を食べよう!

季節ごとに採れる旬の食材には、その季節を乗り切る力が備わっています。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



トマト: トマトの赤色はリコピンと呼ばれるもので、老化の予防やがんにかかりにくい体を作ります。



なす: なすの皮にはアントシアニンという色素があり、体の中をさびつかせない働きがあります。



きゅうり: きゅうりの95%は水分です。食べれば水分補給になります。



かぼちゃ: 体を病気から守るカロテンなどのビタミンや、お腹をきれいにしてくれる食物繊維などたくさんの栄養素が入っています。

他にも夏の太陽をたくさん浴びて育った旬の野菜がたくさんあります! よく味わって夏野菜のパワーをもらいま



## 7月の給食目標

・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう



心をこめてあいさつをしましょう



食べ物を育ててくれる人や料理を作ってくれる人、植物や動物の命だった食べ物に感謝の気持ちをこめて、食事の時には必ずあいさつをしましょう。



6月25日(火)

1年生 とうもろこしの皮むきをしました。

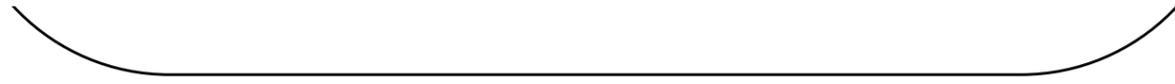


とうもろこしの旬についてや、ひげの数はとうもろこしの粒と同じであること、朝早くに採れたものが一番おいしいということ、クイズをしながら学習しました。その後、楽しみにしていた皮むきタイム! 少し力のある作業で苦戦していましたが、「もう1本やりたい!」とあっという間に全校分の135本のとうもろこしがむき終わりました。

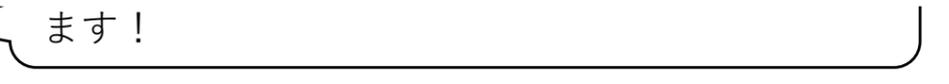
給食の時間では、「いつものとうもろこしよりも甘くておいしい!」とおいしく食べることができたようです。



7月は3年生で「えだまめのさやとり体験」をし

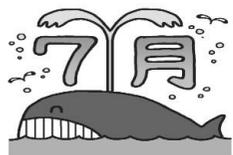


ます！









# 給食だより

平成 30年6月 29日  
台東区立上野小学校

早いもので、1学期も終わりに近づきました。7月の初めは、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。今月は七夕やプール、そして夏休みとたくさんの楽しみがあります。夏を元気に乗りきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

## 夏野菜を食べよう！

季節ごとに採れる旬の食材には、その季節を乗り切る力が備わっています。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



トマト: トマトの赤色はリコピンと呼ばれるもので、老化の予防やがんにかかりにくい体を作ります。



なす: なすの皮にはアントシアニンという色素があり、体の中をさびつかせない働きがあります。



きゅうり: きゅうりの95%は水分です。食べれば水分補給になります。



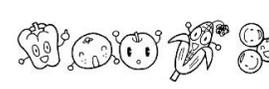
かぼちゃ: 体を病気から守るカロテンなどのビタミンや、お腹をきれいにしてくれる食物繊維などたくさんの栄養素が入っています。

他にも夏の太陽をたくさん浴びて育った旬の野菜がたくさんあります！よく味わって夏野菜のパワーをもらいま



## 7月の給食目標

・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう



心をこめてあいさつをしましょう

食べ物を育ててくれる人や料理を作ってくれる人、植物や動物の命だった食べ物に感謝の気持ちをこめて、食事の時には必ずあいさつをしましょう。



## 世界を料理で旅しよう！



7月12日(木) チェコ料理

### ☆グラーシュ

チェコ風ビーフシチューです。チェコではクネドリキーというゆで蒸しパンと一緒に食べます。



7月17日(火)ギリシャ料理

### ☆ムサカ

野菜が入ったラザニアで、ギリシャではナスやじゃがいもが入っています。



7月18日(水)アメリカ料理

### ☆ジャンバラヤ

アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。スパイシーな炊き込みごはんです。

### ☆ガンボスープ

メキシコ湾一帯で食べられているスープです。ガンボはオクラのことで、オクラのとろみ溶けておいしいスープです。

☆7月から隔週の金曜日にJ A東京中央会から野菜が届きます。

7月は6日(金)になります。学校給食でも地産地消に

