

6月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	
3 火	教科関連献立(1年生 生活科「さいてほしいな わたしのはな」) & 親子食育体験会 タコライス ヤングコーンのひげごと揚げ ビーンズスープ 牛乳	鶏ひき肉、鶏レバー、大豆 あおのり ペーコン(ひきみそ(鶏)) 数回牛乳	鶏白米、オリーブ油 小麦粉、でんぷん、揚げ油 ヤングコーン にんにく、にんにじん、豆菜、キャベツ、レタス、きゅうり、トマト にんにく、きゅうり、にんにじん、豆菜、キャベツ、パセリ	1年生は生活科であさがおを育てています。芽が出てしばらくしてから、しっかりと育つように「間引き」をしますね。これに関連して、とうもろこしを間引いたものである「ヤングコーン」を給食で出します。本来であれば間引かれて捨ててしまうものも、おいしくいただいて食品ロスを減らしましょう。また、この日のヤングコーンは昨年度から千束小学校にとうもろこしを提供してくださっている、立川市の農家である小山三佐男さんが育てられた「雪の妖精」という品種を納品していただく予定です。	564 kcal 21.5 g	
4 水	◇ かみかみ献立(かみごたえのある根菜) ◇ かみかみトースト コールスローサラダ コーンクリームスープ 牛乳	ペーコン、999(パ)ピ、ビーズチーズ ペーコン、スチムミルク、数回牛乳 数回牛乳	鶏白米、サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 サラダ油 コーンクリームスープ 鶏白米、オリーブ油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 サラダ油 コーンクリームスープ、パセリ	6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも歯の健康を考えてもらいたいと思い、かみごたえのある食材や歯の形成に大切なカルシウムが多く含まれる食材を取り入れます。この日はかむことを意識したメニューにしました。トーストされたパンの耳や、その具材として使われているごぼう、れんこんといった根菜もかみごたえがありますね。さらに、歯に大切な栄養素であるカルシウムがとれるように、じゃこやチーズも活用しています。	571 kcal 24.2 g	
5 木	// はしづかい練習献立(集める、切り分ける、つまむ) // ご飯 ほっけのピリっと焼き 変わり漬け なめこ汁 牛乳	鶏白米 ほっけ 鶏白米 鶏白米 数回牛乳	鶏白米 鶏白米 鶏白米 鶏白米 数回牛乳	6月は「食育月間」でもあり、全国で食育をテーマとした取組やイベントが行われます。千束小学校では毎年この時期に、おはしの機能を知るというテーマで、おはしの様々な使い方を実践できる献立にしています。 この日は、ご飯粒を集めてお皿をきれいにしたり、ほっけの身をほぐしたり、つるつるすべりやすいなめこをつまんだりしてみましょう。	512 kcal 27.6 g	
6 金	◇ かみかみ献立(乾物を取り入れた献立) ◇ ひじきご飯 ちくわの2色揚げ(カレー・青のり) 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	鶏もも肉、ひじき(鶏)、大豆 鶏もも肉、あおのり 鶏白米、れんこん、おろし金 数回牛乳	鶏白米、もち米、サラダ油、玉ねぎ 小麦粉、揚げ油 白ごま、ごま油、砂糖 じゃがいも 数回牛乳	日ごろから意識しながらよく噛んで食事をするのはなかなか難しいですね。そんなときは、食材をいつもより大きくカットしたり、噛まないといけないものを取り入れると、自然とかむ回数を増やすことができます。この日は乾物を取り入れることで、ご飯やサラダのかむ回数を増やせるようにしました。また、今日の給食に使われている乾物であるひじきや切干大根は、歯に大切な栄養素であるカルシウムも豊富に含まれますね。	586 kcal 24.6 g	
9 月	教科関連献立(6年生 家庭科「いためる調理」) ご飯 鶏の塩麹焼き 6年生の野菜炒め かぶのみそ汁 牛乳	鶏もも肉 ペーコン 鶏白米、れんこん、おろし金 数回牛乳	鶏白米 鶏白米 鶏白米 数回牛乳	この日は6年生が家庭科の学習で野菜炒めを作ります。ということで、給食でも同じメニューを出しています。6年生は自分の給食の分を自分で作るのです。どうやって野菜を切るのか、どの順番で炒めるのか、調味料の加減はどのくらいか…同じ班の友達と協力しながら、給食時間までおいしい野菜炒めを作ることができるでしょうか？	582 kcal 23.5 g	
10 火	◇ 歯の健康を考えよう～歯に大切な栄養素～ ◇ パンプキンパン 鮭のムニエル チーズ入りサラダのヨーグルトドレッシング 東京都産の小松菜入りスープ 牛乳	鶏白米、鶏ササミ、スチムミルク 鶏白米、ヨーグルト、数回牛乳、サラダ油 数回牛乳 数回牛乳	パンプキン 小麦粉、卵黄、バター マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 キャベツ、にんにく、きゅうり、ブロッコリー 鶏白米、こまつな、とうもろこし(冷凍)	6月10日は歯と口の健康週間最終日となります。歯に大切な栄養素はカルシウムというのは有名ですが、このカルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDという栄養素です。栄養学のおもしろさは、ただひとつの食材や栄養素をとっていれば健康になるわけではなく、それぞれの食材や栄養素が互いに作用しあって効果が出るということです。だからこそ、好き嫌いや偏りなく食事ができるといいですね。	620 kcal 32.6 g	
11 水	教科関連献立(5年生 家庭科「ゆでる調理」) 豚肉と新ごぼうのご飯 きゃべつのおかか和え ふかしじゃがいも 5色スープ 冷凍みかん 牛乳	鶏もも肉 けずり菜漬、鶏白米 鶏白米、れんこん、おろし金、鶏白米 数回牛乳	鶏白米、もち米、ごま油 キャベツ じゃがいも でんぷん にんにく、干し椎茸 冷凍みかん	多くの野菜やいもは、ゆでるとやわらかくなり食べやすくなりますが、ゆで方は食品によって異なります。さまざまな食品をおいしくゆでることができるようになるために、5年生は家庭科で葉物野菜とじゃがいものゆで方を比較してちがいを見つけ、理由を考える学習をします。それに関連して、給食でも5年生の調理実習と同じメニューを出します。給食を作る様子を見ながら、家庭科の学習をその日のうちに振り返りましょう。 また、この日のご飯に入っている新ごぼうとは、一般的なごぼうが晩秋から冬に収穫されるのに対し、そこまで大きくなるまで育てず、秋に植えたものをある程度育った初夏に収穫された若取りのものをいいます。まだ完全に成長しきっていないため、柔らかくて風味も上品、そして優しい香りがします。	518 kcal 19.9 g	
12 木	入梅献立 カリカリ梅ご飯 いわしの煮付け 白菜と昆布の和え物 大根のみそ汁 牛乳	鶏白米、白ごま 鶏白米、白ごま 鶏白米、白ごま 数回牛乳	カリカリ梅 しょうが はくさい たいこん、鶏白米	6月11日は二十四節季のひとつ、「入梅」です。暦の上ではこの日から梅雨の季節に入りますが、梅の実がなることということで「梅」の字が使われるようになったといわれています。給食でも梅ご飯を食べて梅雨を楽しみましょう。 また、このころ水揚げされるいわしを「入梅いわし」といって、一年で最も脂がのっておいしいといわれています。	542 kcal 26.1 g	
13 金	教科関連献立(6年生 理科「水溶液の性質」) ペパロンチーノ じゃがいものハニーサラダ あじさいポンチ 牛乳	鶏白米、ペーコン、パン 鶏白米、ペーコン、パン 鶏白米、ペーコン、パン 数回牛乳	スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも、揚げ油、はちみつ、サラダ油 砂糖 砂糖 にんにく、豆菜、キャベツ、ぶなしめじ、えのきだけ、ピーマン、鶏白米 きゅうり、にんにく、キャベツ レモン(果汁、皮)、みかん粉、バイン粉、ゼラチン、黄糖、ゼラチン	梅雨真っただ中、ということで、あじさいをイメージしたフルーツポンチを作ります。青色のゼリーはパフフライビーという紅茶を煮出して作ります。この色素は6年生がこれから理科で学習するリトマス試験紙と同じく、酸性のものを加えると赤くなります。レモン汁(酸性)を多めに入れたシロップで作ったフルーツポンチにゼリーを入れると、色がかわるゼリーになるようにしました。	585 kcal 20.2 g	
16 月	旬を味わう(アスパラガス) カレーピラフ アスパラの一本揚げ 白菜スープ パインアップル 牛乳	鶏ひき肉 ペーコン 数回牛乳	鶏白米、有塩バター、サラダ油 小麦粉、パン粉、揚げ油 アスパラガス にんにく、豆菜、はくさい パインアップル	スーパーでも年間を通して並んでいるアスパラガスですが、国産の旬のものは今しか味わえません。この日はアスパラをシンプルに味わってほしいと思い、パン粉をつけて丸ごと一本揚げで提供します。 また、アスパラの「アスパラギン酸」という成分は、疲れた体を元気にしたり、エネルギーをつくるのを助けてくれたりするはたらきがあります。そのため、スポーツをがんばっている人や、暑さでからだのだるいときにぴったりの野菜なんですよ。	551 kcal 17.0 g	

6月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー (kcal)たんぱく質 (g)
17 火	旬を味わう(甘夏、夏野菜) 旬 甘夏シュガートースト 夏野菜のポトフ ふしぎな目玉焼き 牛乳	豚肩肉(皮)、ベーコン 粉菜天、味噌漬肉、ゆめし 煎肉牛乳	食パン、青豆(バター・グラニュー糖) ジャがいも 砂糖	甘夏みかん 菜豆、ズッキーニ、トマト、赤ピーマン、キャベツ 黄緑豆(パフ)	この日のトーストには、旬の甘夏の果皮と果汁を使います。甘夏のさわやかな香りを楽しんでほしいと思います。 また、ポトフには、トマトやズッキーニ、パプリカなどの夏野菜をたっぷり入れています。いつもの料理も食材を変えて季節を楽しみましょう。	531 kcal 20.3 g
18 水	// はしづかい練習献立(集める、くるむ、つまむ) // ご飯 味付けのり 豚肉のみそステーキ オクラのネバネバ和え 冬瓜入りすまし汁 牛乳	味付けのり 豚肉(コース肉)、みそ 塩昆布、けずり豆腐(皮)、ゆめし 練ごし豆腐 煎肉牛乳	精白米 三温糖、ごま油 ごま油、砂糖	オクラ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、ぶなしめじ、ほうろくにょう	この日もはしのいろいろな使い方を練習しましょう。のりでご飯をくるんだり、ねばねばしてつかみにくいオクラをつまんだりしてみしましょう。 給食時間の様子を見てみると、中指が下のはしについたままになって正しく持つことができていない子が見られます。下のはしは動かさない。上のはしを上下させて使うことを意識したり練習したりして、正しいはしの持ち方を身に付けられるといいでしょう。	561 kcal 23.1 g
19 木	◎ 大阪万博から食を学ぼう～開催地大阪の料理～ ◎ ナンのお好み焼き 五目スープ 大阪万博記念ゼリー 牛乳	まし豚(えび、たこ、いかかんたん、鶏かたがね) 豚もも肉(焼肉)、木綿豆腐 粉菜天 煎肉牛乳	ナン、マヨネーズ(卵不使用) サラダ油、じゃがいも 砂糖、(卵)白身卵黄、チヌコレート	キャベツ、しょうが にんじん、干し椎茸、長ねぎ、チンゲン菜 チンゲン菜、ジュース	大阪万博が開催されています。ということで、今日は会場の大阪にちなんでお好み焼きをナンで作ってみました。また、万博の公式キャラクターをイメージしたゼリーも作ります。どんなゼリーなのか、当日までのお楽しみ♪	580 kcal 24.6 g
20 金	旬を味わう(あじ、かぼちゃ) 旬 & 魚を知らう(あじ) 魚 ご飯 あじフライ チンゲン菜ともやしのおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	あじ 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 油揚げ、ゆめし、ゆめし 煎肉牛乳	精白米 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	チンゲン菜、ゆめし にんじん、玉葱、かぼちゃ、こまつな	今が旬のあじ。その特徴は、尾びれ近くにある「ゼイゴ」です。身を守るためにウロコが進化したもので、鋭いナイフのようになっているため焼いても食べることができません。あじの仲間はこのゼイゴが特徴なので、水族館などでもすぐにわかります。 あじは、刺身や干物、南蛮漬けなどいろいろな食べ方ができますね。今日は人気のフライにして提供します。 (参考：早武忠利 ハヤタケ先生の魚食大百科 2023.11.13 p41)	611 kcal 24.3 g
24 火	東京都だって地産地消献立 & 〇 千住ねぎを味わう 〇 千住ねぎの焼き鳥丼 小山さんちの大和ルージュ入りコーンサラダ 生田さんちのシントリ菜のスープ 東京都産ブルーベリー入りヨーグルト 牛乳	鶏もも肉、きざみり 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし ブレーンヨーグルト 煎肉牛乳	精白米、三温糖、サラダ油、めんどう サラダ油 サラダ油 煎肉牛乳	しょうが、千住ねぎ、玉葱 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉葱 にんじん、ほうろくにょう、ゆめし ブルーベリー、レモン(果汁、皮)	この日は、おなじみ葱善さんの「千住ねぎ」を使った人気メニュー「焼き鳥丼」が登場です。じっくり焼いて甘くなったねぎを存分に味わうことができます。また、サラダに入ってる「大和ルージュ」は、3日と27日にもお世話になる立川市の農家、小山三佐男さんが育てられた、珍しい赤いとうもろこしです。さらに、スープに入っている江戸東野菜である「シントリ菜」も、千束小学校で定期的にお世話になっている江戸川区の農家、生田さんが育てられたものです。デザートはヨーグルトに使うブルーベリーも、立川市で収穫されたものを使います。この日は東京都産のものをふんだんに活用しています。	693 kcal 28.0 g
25 水	教科関連献立(2年生 国語「因幡の白兔」) ご飯 白身魚のらっきょあんかけ 長芋のサラダ もやしと玉ねぎの呉汁 牛乳	白身魚、らっきょ、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 大豆、油揚げ、きずかめ、ゆめし、ゆめし 煎肉牛乳	精白米 白身魚、らっきょ、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	りんご、ゆめし キャベツ、もやし、こまつな、玉葱 玉葱、もやし	2年生は国語で「因幡のしろうさぎ」の物語にふれます。このお話の舞台は実は鳥取県とされています。ということで、この日は鳥取県の特産品を使った献立です。鳥取県で有名な「砂丘らっきょう」は名前の通り砂丘で栽培されており、日本海から吹き付ける厳しい風に耐えて育つため、実がしまっていてシャキシャキとした食感が特徴です。 また、鳥取県名産に「ねばりっこ」という長芋があります。今回は長芋をチップにしてサラダに使いました。	618 kcal 25.9 g
26 木	// はしづかい練習献立(混ぜる、つかむ) // & 旬を味わう(メロン) 旬 ジャーチャー麺 中華コーンスープ メロン 牛乳	鶏むね肉、ハチマキ 鶏むね肉、ハチマキ 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 煎肉牛乳	鶏むね肉、ハチマキ 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	鶏むね肉、ハチマキ 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	はしには、さまざまな機能があります。納豆などを混ぜるときにはしを使いますね。今日ははしを使ってジャーチャー麺の具と麺を上手に混ぜて和えながら食べてみましょう。 また、デザートに出ているメロンは、夏においしい果物のひとつですね。日本ではいろいろな種類のメロンがつくられて、青肉の「アンデスメロン」や赤肉の「クインシーメロン」などがあります。	520 kcal 23.6 g
27 金	東京都だって地産地消献立(とうもろこし) 〇 ~1年生 とうもろこしの皮むき~ ハヤシライス 東京都産のゆでとうもろこし 野菜スープ 牛乳	豚肩肉、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	精白米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	玉葱、にんじん、マッシュルーム とうもろこし にんじん、玉葱、キャベツ	この日は、おなじみ立川市の小山三佐男さんが育てられた白いとうもろこしである「雪の妖精」を納品していただきます。その特徴を知ってもらうために、よく見かける黄色のとうもろこしもいっしょに食べ比べてもらいます。また、この日のとうもろこしは1年生が1時間目に皮むきをしてくれます。農家さんから1年生、そして調理員さんにバトンが渡されおいしいゆでとうもろこしが提供されます。給食が届くまでの道のりにたくさんの人が関わっていることを思いながら、食べられるといいですね。	688 kcal 24.3 g
30 月	★ 夏越の祓献立 ★ 夏越ご飯 関西風湯葉のすまし汁 水無月 牛乳	あまぎ(豆)、(卵)むきえび 揚げ魚、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	精白米、雑穀(玄米)、揚げ魚、小麦粉、砂糖、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし 揚げ魚、ゆめし、ゆめし、ゆめし	6月30日は「夏越の祓」といって、正月から半年分の罪や悪い行いを払う行事が行われ、これ以降の半年の健康や厄除けをお祈りします。その行事に食べる「水無月」は氷のかけらの形を表現した、京都で食べられる和菓子です。昔、夏が始まるこの時期に、宮中では氷は貴重な食べ物だったため、一般の人々はその代りに氷をかたどった水無月を食べていました。また、上に乗っている小豆は、魔除けの意味があります。 「夏越ご飯」は給食初登場のメニューですが、これは雑穀ご飯の上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。食べることで、無病息災を祈りましょう。	646 kcal 19.9 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。
- ※ 10日、18日は3年生は校外学習のため給食はありません。
- 12日は6年生は校外学習のため給食はありません。
- 24日は4年生は校外学習のため給食はありません。

6月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 579kcal
たんぱく質 23.7g

千束小学校栄養摂取基準量(1学期身体測定結果中央値より)
1・2年生: 509kcal 3・4年生: 608kcal 5・6年生: 739kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%