

# 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 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
2火	わかめご飯	わかめ	米,ごま		615 kcal	
	ほっけのピリ辛揚げ	ほっけ	砂糖,てんぷん,揚げ油	しょうが,にんにく		
	油揚げ入り煮浸し	油揚げ		もやし,キャベツ,こまつな		
	根菜の五目煮	鶏肉	サラダ油,じゃが芋,こんにゃく,砂糖	ごぼう,だいこん,たけのこ,にんじん,さやいんげん		27.4 g
	牛乳	牛乳				
3水	ソフトフランスパン	ラッキー デート	ソフトフランスパン		599 kcal	
	ピザポテト	ベーコン,チーズ	サラダ油,じゃが芋	玉葱,ピーマン,にんじん		
	キャベツのミルク煮	鶏肉,牛乳,生クリーム	サラダ油,マカロニ,コーンスターチ	にんじん,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,コーン		25.3 g
	牛乳	牛乳				
4木	ご飯		米		583 kcal	
	鶏の塩麹焼き	鶏肉	塩麹			
	☆いろどり野菜炒め	ベーコン	サラダ油	玉葱,にんじん,キャベツ		
	かぶのみそ汁	油揚げ,みそ,わかめ		かぶ,かぶの葉,しめじ		23.3 g
	牛乳	牛乳				
5金	豚キムチ丼	豚肉	米,麦,サラダ油,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,はくさい,もやし,えのきたけ,キムチ,にら	613 kcal	
	ハンサンスー		はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,きゅうり,もやし		
	豆腐団子スープ	鶏肉,豆腐	サラダ油,白玉粉,上新粉,ごま油	にんじん,玉葱,しいたけ,チンゲンツアイ		25.2 g
	牛乳	牛乳				
8月	ハムチーズトースト	ハム,チーズ	コッペパン		602 kcal	
	☆小松菜のドレッシングあえ		サラダ油,砂糖	キャベツ,玉葱,こまつな		
	☆青のりポテト	あおのり	じゃが芋,揚げ油			
	ABCマカロニいりマトスープ	鶏肉,レンズまめ	サラダ油,マカロニ	セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ,ピーマン		28.3 g
	牛乳	牛乳				
9火	ご飯		米		575 kcal	
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ	小麦粉,揚げ油	お茶の葉		
	野菜の梅風味和え		はちみつ,ごま油,ごま	だいこん,キャベツ,きゅうり,梅干し		
	もやしと玉ねぎの呉汁	大豆,油揚げ,わかめ,みそ		玉葱,しめじ,もやし		22.8 g
	牛乳	牛乳				
10水	ブルコギ丼	豚肉	米,麦,サラダ油,砂糖,てんぷん,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,にら	621 kcal	
	はるさめスープ	鶏肉,豆腐	サラダ油,はるさめ,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,チンゲンツアイ		
	国産パイン			パインアップル		26.0 g
	牛乳	牛乳				
11木	スパゲティ夏野菜ソース	鶏肉	スパゲティ,サラダ油,小麦粉,オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,トマトピューレ,なす,ズッキーニ,ピーマン	622 kcal	
	ポテトフレンチサラダ		じゃが芋,サラダ油,砂糖	きゅうり,にんじん,コーン,玉葱		
	あじさいゼリー	粉寒天 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース		20.1 g
牛乳	牛乳					
12金	カルシウムふりかけご飯	ちりめんじゃこ,かつおぶし,塩昆布	米,ごま,砂糖		601 kcal	
	さばの香味焼き	さば	ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ		
	変わり漬け		砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが		
	けんちん汁	鶏肉,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃが芋	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ		30.3 g
	牛乳	牛乳				

## ☆歯と口の健康習慣(6月4日から10日まで)☆

生涯にわたって食事を楽しみ健康を保つためには、乳歯から永久歯へとかわる子どもの時から正しい口腔ケアを身に付け、丈夫な歯を保つことが大切です。食生活にも気を付けて、健康で丈夫な永久歯にしましょう。今月の給食では、歯と口の健康を意識した献立を多く取り入れています。

### <おやつは時間を決めて食べましょう>

好きな時におやつを食べたり、寝る前に甘いものを食べたり、一日中だらだらと食べてしまうことはありませんか?おやつは時間を決めて、食べた後は歯磨きをしましょう。

### <よく噛んで食べましょう>

よくかむと唾液が出ます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中を清潔に保つ働きがあります。りんごやきゅうりなど食材を少し大きめに切って、よくかんで食べることを意識しましょう。

### <カルシウムをしっかりとりましょう>

丈夫な歯を作るもとになる栄養素はカルシウムとたんぱく質です。牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚、海藻など、カルシウムを多く含む食材を積極的に食べましょう。ブロッコリーや小松菜などの野菜にもカルシウムが含まれています。

## ☆6月は「食育月間」です☆

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。学校では、栄養バランスの良い給食を中心に、栄養や食文化、食事のマナー、健康に良い食べ方など、さまざまな角度から食の大切さを伝えていきます。ご家庭でもお子様と一緒に買い物や食事の準備をしたり、楽しい雰囲気でお食事をしたりして、食育に取り組みましょう。

### お箸を正しく持ちましょう。

正しい持ち方、使い方は、子どもの時に身に付けると、大人になってからも自信をもって食事ができます。

### お碗をもって食べましょう。

ご飯やみそ汁などのお碗は、手で持ち上げて食べましょう。姿勢が伸びてきれいに見えます。

### みんながそろってから食べましょう。

忙しい朝は、バラバラになりがちですが、夕食や休日などは、みんなが揃ってから「いただきます」をする習慣をつけましょう。

# 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 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15月	カレーピラフ	鶏肉	米,麦,バター,サラダ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,コーン	600 kcal 25.9 g
	洋風玉子焼き	チーズ,卵	サラダ油,卵不使用マヨネーズ	キャベツ,玉葱	
	ポトフ	豚肉,ベーコン	じゃが芋	にんじん,玉葱,キャベツ	
	牛乳	牛乳			
16火	豆腐のうま煮	豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖,てんぷん,ごま油	しいたけ,にんじん,たけのこ,長ねぎ	587 kcal 23 g
	☆小松菜のおかかあえ	かつおぶし		キャベツ,小松菜	
	☆粉ふき芋		じゃが芋		
	大根のみそ汁	油揚げ,みそ		だいこん,しめじ,長ねぎ	
17水	黒砂糖パン		黒砂糖パン		573 kcal 21.9 g
	ポークビーンズ	ベーコン,豚肉,金時豆,白いんげん	サラダ油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ,ピーマン	
	マカロニ入りフレンチサラダ		マカロニ,砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱	
	国産オレンジ			バレンシアオレンジ	
18木	ご飯		米		623 kcal 28.4 g
	あじフライ	あじ	小麦粉,生パン粉,パン粉,揚げ油		
	切干大根サラダ		ごま油,砂糖,白ごま	切干しだいこん,こまつな,キャベツ	
	かきたま汁	豆腐,卵	てんぷん	玉葱,えのきたけ,こまつな	
19金	五目あんかけそば	豚肉,いか	むし中華めん,サラダ油,てんぷん	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,しいたけ,キャベツ	605 kcal 25.6 g
	チンゲン菜のナムル		サラダ油,ごま油,砂糖	チンゲンツァイ,もやし	
	ココア豆乳蒸しパン	豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油		
	牛乳	牛乳			
23火	ご飯		米		615 kcal 32.4 g
	魚のねぎみそ焼き	シルバー,みそ	砂糖,ごま油	長ねぎ	
	きゃべつときゅうりの塩昆布和え	かつおぶし,塩昆布	ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり	
	豚汁	豚肉,豆腐,みそ	ごま油,じゃが芋	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ,こんにゃく	
24水	柏パン		ミルクパン		601 kcal 27.4 g
	タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		玉葱,にんにく	
	チーズ入りヨーグルトサラダ	ヨーグルト,チーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー,レモン	
	じゃが芋とベーコンのスープ	ベーコン	サラダ油,じゃが芋	にんじん,玉葱,こまつな	
25木	ひじきご飯	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,もち米,サラダ油,砂糖	にんじん	593 kcal 2.3 g
	じゃこ入り大根サラダ	ちりめんじゃこ	白ごま,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,だいこん	
	肉じゃが	豚肉,高野豆腐	サラダ油,じゃが芋,砂糖	こんにゃく,にんじん,玉葱,しいたけ,さやいんげん	
	牛乳	牛乳			
26金	コーンライス		米,麦,バター	コーン	607 kcal 28.9 g
	魚のムニエル	しいら,チーズ	小麦粉,バター		
	バリバリ海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖,ごま油,ワンタンの皮,揚げ油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	野菜スープ	鶏肉	サラダ油,じゃが芋	にんじん,玉葱,キャベツ	
29月	冷凍みかん			冷凍みかん	604 kcal 25.9 g
	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	豚肉のみそステーキ	豚肉,みそ	砂糖,ごま油	しょうが	
30火	もやしと小松菜のりおえ	きざみのり	砂糖	こまつな,もやし	622 kcal 23.6 g
	千住ねぎ入りうま煮汁	鶏肉,だし昆布,豆腐	サラダ油,砂糖	にんじん,こんにゃく,玉葱,千住ねぎ,はくさい	
	牛乳	牛乳			
	なす入りマーボー丼	豚肉,みそ,豆腐	米,麦,サラダ油,てんぷん,揚げ油,ごま油	にんにく,しょうが,しいたけ,玉葱,にんじん,なす,長ねぎ,にら	
ゆでとうもろこし				とうもろこし	
すいか				小玉すいか	
牛乳	牛乳				

～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、本校の給食では「そば」「ごまを除くナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は使用しません。  
また、「マヨネーズ」「中華麺」「練り物」は卵不使用のものを使用します。

＜6月の平均栄養価＞  
3・4年生 エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.8 g