

6月 献立表(前半)

台東区立千束小学校
校長 瀧島和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
1 火	牛乳の日 ドリア 白菜スープ 果物(こだますいか) 牛乳	6月1日は「牛乳の日」で、6月は「牛乳月間」です。牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事をする多くの人を知ってもらおうことを目的に定められました。この日の給食からも乳製品を探してみてください！							689 kcal 22.9 g
		ベーコン、えび	調理用牛乳、ピザチーズ	精白米、小麦粉、パン粉	有塩バター、サラダ油	パセリ	玉葱、ぶなしめじ		
		ベーコン				にんじん	玉葱、はくさい		
			牛乳				小玉すいか		
2 水	旬を味わう~かつお~ 東京都産の野菜使用献立 ご飯 かつおの磯揚げ おかか和え 大根のみそ汁 牛乳	「夏はかつおに冬まぐろ」ということわざがあるように、かつおは夏が旬の魚です。また、この日は東京都町田市で育てられた大根を給食に使用します。地産地消も給食で学ぶことができますね。							588 kcal 28.3 g
				精白米、強化米					
		かつお 角切り	焼きのり	でんぶん、砂糖	揚げ油		しょうが		
		けずり節				こまつな、にんじん	はくさい		
3 木	☆ あおぞら祭り献立 ☆ ソース焼きそば 青菜とコーンのスープ 手作りりんご飴 牛乳	この日はあおぞら祭りですね。給食でもお祭り気分を味わってもらいたいと思い、焼きそばやりんご飴を作ります。							607 kcal 24.7 g
		豚肩小間肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし		
		厚けずり節、鶏こま肉	だし昆布			こまつな	ゆでたけのこ、とうもろこし(冷凍)、長ねぎ		
				砂糖、水あめ			りんご		
4 金	歯と口の健康週間献立 かみかみチャーハン 白身魚とおいものケチャップ和え きゃべつのスープ 牛乳	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。初日はかみが入ったチャーハンです。							602 kcal 22.8 g
		豚ひき肉、たこ		精白米	サラダ油	にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ、グリーンピース(冷)		
		ホキ		でんぶん、じゃがいも、砂糖	揚げ油		しょうが		
		鶏こま肉			サラダ油	にんじん	キャベツ、もやし		
7 月	歯と口の健康週間献立 ご飯 豚肉のみそステーキ 野菜のごま和え にらたま汁 牛乳	豚ロース肉はかみごたえのある食材のひとつです。かむことを意識してこの一週間の給食時間を過ごしてほしいと思います。							633 kcal 26.5 g
				精白米、強化米					
		豚肩ロース身、赤みそ		三温糖	ごま油				
		厚けずり節、卵		砂糖	白すりごま	こまつな、にんじん	はくさい		
8 火	歯と口の健康週間献立 するめご飯 豆あじの南蛮漬け 油揚げ入り煮浸し かぶのみそ汁 牛乳	「するめご飯」はさきいかをご飯の具材に入れています。また、豆あじは丸ごと食べることができるので、しっかりかむことができだけでなく、カルシウムがとれますね。							568 kcal 27.8 g
		さきいか、豚肩小間肉		精白米、砂糖		にんじん、さいいんげん	しょうが		
		豆あじ		でんぶん、砂糖	揚げ油	にんじん、ピーマン	玉葱		
		油揚げ				こまつな	もやし		
9 水	歯と口の健康週間献立 根菜トースト コールスローサラダ かぼちゃスープ 牛乳	れんこんやごぼうなどの根菜も、かみごたえのある食材です。また、根菜トーストにはカルシウムがとれるちりめんじゃこやチーズも使っています。							563 kcal 21.9 g
		切り干し椎茸、ピザチーズ	食パン		サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)		ごぼう、れんこん		
					サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、りんご、レモン、玉葱		
			調理用牛乳、生クリーム		無塩バター	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉葱		
10 木	歯と口の健康週間献立 枝豆ともやしのピリ辛丼 根菜汁 ももゼリー 牛乳	歯と口の健康週間最終日です。歯を大切にするには、歯磨きはもちろん、しっかりかんだりカルシウムをとったりすることも大切であることを覚えてほしいと思います。							632 kcal 24.6 g
		豚ひき肉、大豆、赤みそ		精白米、強化米、砂糖、でんぶん	白ごま、サラダ油、ごま油	にんじん	えだまめ(冷凍)、もやし、にんにく、しょうが、玉葱、ゆ		
		厚けずり節、油揚げ		じゃがいも、こんにゃく		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう		
			粉寒天	砂糖			ネクター		
11 金	入梅献立 カリカリ梅ご飯 ぶりの香味焼き くきわかめサラダ 豚汁 牛乳	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、梅の実がなることこので「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。							681 kcal 28.9 g
				精白米、強化米	白ごま			カリカリ梅	
		ぶり			ごま油		にんにく、しょうが、長ねぎ		
		くきわかめ		砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり		
14 月	はし使い練習献立~はがす、切り分ける、つまむ~ ご飯 さばのごま焼き オクラのネパネパ和え もやしと玉ねぎのみそ汁 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、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。							598 kcal 25.1 g
				精白米、強化米					
		さば		砂糖	白ごま				
		けずり節、白みそ	塩昆布	砂糖	ごま油	オクラ	きゅうり、だいこん		
15 火	食べ比べ給食~じゃがいも~ ハヤシライス 食べ比べフライドポテト 果物(メロン) 牛乳	じゃがいもにはいろいろな種類がありますが、この日は2種類のじゃがいもをフライドポテトにして比べて味わってもらいたいと思います。あまり見かけない、紫色のじゃがいもの品種も八百屋さんが届けてくださる予定です。							720 kcal 21.7 g
		豚肩小間肉	粉チーズ	精白米、強化米、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん	玉葱		
				じゃがいも	揚げ油			メロン	
			牛乳						

~お知らせ~

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 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。



6月 献立表(後半)



日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
16 水	季節の献立 ケロケロあげパン わかめサラダ スイユスープ 果物(さくらんぼ) 牛乳	梅雨真っただ中、ということで、かわいいカエルをイメージした緑色のあげパンが登場です。緑色の正体はうぐいす粉、初めて食べる人もいるかもしれませんが、旬のさくらんぼはどんな品種が出るのかお楽しみに。							599 kcal
		うぐいす粉		コッパン、砂糖					20.1 g
		わかめ		砂糖	ごま油	にんじん		キャベツ、きゅうり	
		鶏こま肉、卵	粉チーズ	スイユ、生パン粉	サラダ油	にんじん、こまつな		しょうが、セロリ、玉葱	
		牛乳					さくらんぼ		
17 木	はし使い練習献立~くるむ、切り分ける~ ご飯 味付けのり いわしの煮付け 大根ときゅうりのピリ辛 じゃがいものみそ汁 牛乳	はし使い練習献立、この日はのりでご飯をくるんだり、いわしを切り分けたりしてみましょう。							588 kcal
				精白米、強化米					27.5 g
			味付けのり						
		まいわし		三温糖				しょうが	
			砂糖	ごま油			だいこん、きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ		
	厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも			にんじん、こまつな			
	牛乳								
18 金	はし使い練習献立~つかむ、つまむ~ 親子とじうどん 和風サラダ 大学豆芋 牛乳	はし使い練習献立、この日はつつすべりやすいうどんをつかんだり、ころころ転がしやすい豆をつまんでみましょう。							678 kcal
		鶏角切り肉、卵、厚けずり節	だし昆布	冷凍うどん、でんぶ			にんじん、こまつな	玉葱、はくさい、生しいたけ、長ねぎ	26.3 g
				三温糖	サラダ油	にんじん		キャベツ、きゅうり、だいこん	
		大豆		でんぶ、さつまいも、砂糖、水あめ	揚げ油、すりごま				
	牛乳								
21 月	スタミナ献立~夏至~ 豚キムチ丼 ザーサイスープ 冷凍みかん 牛乳	6月21日は「夏至」で、一年で一番昼が長い日ですね。暑さも厳しくなってくるので、豚肉のビタミンB ₆ で疲労回復、トウガラシで食欲増進! しっかり食べてこの時期を乗り切りましょう!							600 kcal
		豚肩小間肉		精白米、強化米、砂糖	白ごま、ごま油	にら		しょうが、にんにく、キムチ、長ねぎ、もやし、干し椎茸	23.5 g
		木綿豆腐	生わかめ	でんぶ		にんじん		ザーサイ、長ねぎ	
								冷凍みかん	
	牛乳								
22 火	給食でGOTOイート~茨城県~ 笠間のいなり寿司風 れんこんチップサラダ のっぺい汁 牛乳	4年生の常総市移動教室は延期になってしまいましたが、給食では茨城県に行った気分を味わってほしいと思い、茨城県の料理を集めました。サラダに入っているれんこんは、茨城県が日本の生産量をほこっています。							579 kcal
		豚ひき肉、油揚げ		精白米、三温糖	白ごま	にんじん、さいいんげん		干し椎茸、かんぴょう(乾)	20.9 g
				砂糖	揚げ油、ごま油、白ごま	こまつな		れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	
		厚けずり節、木綿豆腐		こんにゃく、でんぶ		にんじん、こまつな		ごぼう、だいこん、生しいたけ	
	牛乳								
23 水	旬を味わう~夏野菜~ & ラッキーにんじんデー バインパン 夏野菜のトマトグラタン じゃが豆スープ 牛乳	梅雨の中ではなかなか夏を感じられないかもしれませんが、夏野菜はおいしい季節になってきました。この日のグラタンには、トマトやナス、ズッキーニといった夏が旬の野菜をたっぷり使います。							614 kcal
		豚モモ肉	ナチュラルチーズ	マカロニ、小麦粉、砂糖	揚げ油、オリーブ油、無塩バター	トマト、ホールトマト缶		ナス、ズッキーニ、セロリ、にんにく、玉葱	25.6 g
		鶏こま肉、大豆		じゃがいも		にんじん、こまつな		長ねぎ	
		牛乳							
24 木	旬を味わう~きゅうり~ ビーンズドライカレー かっぱのきゅうりサラダ あじさいゼリー 牛乳	夏が旬のきゅうりは約97%が水分といわれていて、暑い時期の水分補給にはぴったりの野菜です。							661 kcal
		豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよこ豆		精白米、押麦、強化米、小麦粉	有塩バター、サラダ油	にんじん、トマトピューレ		にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	20.6 g
				緑豆はるさめ	ごま油	にんじん		きゅうり、キャベツ	
			粉寒天	砂糖				ぶどうストレートジュース	
	牛乳								
25 金	はし使い練習献立~集める、切る~ ご飯 肉じゃが 白菜のみそ汁 果物(小玉すいか) 牛乳	今月のはし使い練習献立もこの日が最後です。ご飯粒をおはしを使って集めたり、肉じゃがのじゃがいもを切ったりしてみましょう。おはしが上手に使えると、見た目も美しく食事ができますね。							652 kcal
				精白米、強化米					26.4 g
		豚肩小間肉、高野豆腐		しらたき、じゃがいも、三温糖	サラダ油	にんじん、さいいんげん		玉葱、干し椎茸	
		厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ				にんじん		はくさい、えのきたけ、長ねぎ	
	牛乳					小玉すいか			
28 月	千束幼稚園体験給食③ & 旬を味わう~パイナップル~ スパゲッティ地中海風 コーンサラダ 果物(沖縄ティーダパイン) 牛乳	この日のデザートは、沖縄県石垣島の「當銘(とうめ)さん」という方が育てた「ティーダパイン」が出ます。「ティーダ」とは沖縄の方言で「太陽」という意味だそうです。							607 kcal
		豚肩小間肉、えび、いか	粉チーズ	スパゲティ	サラダ油、オリーブ油、無塩バター	にんじん、ピーマン、トマト		にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム	27.2 g
					サラダ油	にんじん		キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱	
								パイナップル	
	牛乳								
29 火	旬を味わう~レタス、トマト~ ツナポテトースト 鉄人サラダ レタスとトマトの卵スープ 牛乳	レタスはスーパーなどで年中見かける野菜ですが、実は晩春から初夏が旬です。							530 kcal
		ツナ		食パン、じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)	パセリ		玉葱	20.5 g
			ひじき	三温糖	なたねサラダ油、ごま油	にんじん、こまつな		えだまめ(冷凍)、玉葱	
		ベーコン、絹ごし豆腐、卵		でんぶ		トマト		レタス	
	牛乳								
30 水	給食でGOTOイート~京都府~ 夏越の祓献立 衣笠井 関西風湯葉のすまし汁 水無月 牛乳	夏越の祓(なごしのはらえ)は、年のちよど折り返しにあたる6月30日に半年間の罪や汚れを払い、残り半年間の無病息災や、農家の人にとっては害虫や暴風雨に見舞われないようにお祈りする大切な行事です。神社ではチガヤと呼ばれる植物で大きな輪が作られ、その中をくぐって祈願します。京都ではこの時期に「水無月」という和菓子がよく食べられます。水無月は白い葛やういろうでできた生地の上に小豆をのせ、三角形に切ったもので、小豆は邪気を払い、三角の形は邪気を払う水を表しているそうです。							703 kcal
		油揚げ、卵		精白米、強化米、三温糖		にんじん、わけぎ		玉葱、干し椎茸	24.6 g
		厚けずり節、鶏こま肉、湯葉	わかめ	玉ふ				えのきたけ	
				上新粉、小麦粉、白玉粉、くず粉、砂糖、甘納豆					
	牛乳								



6月は食育月間です! 今月の給食には「はしの機能を知る」というテーマで、はしの使い方を練習できる献立を入れています。ご家庭でも、ぜひはしの使い方を確認してみてください。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!

6月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 622kcal
たんぱく質 24.6g

栄養摂取基準量
1・2年生: 530kcal 3・4年生: 650kcal 5・6年生: 780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%