

6月 献立表(前半)



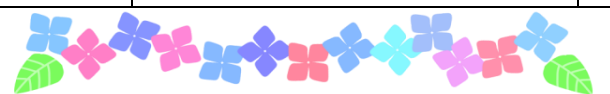
6月は「牛乳月間」です！
丈夫な骨・歯を作るために毎日出る牛乳
を残さず飲みましょう！

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 (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 たんぱく質 (3・4年生)
1 水	スポーツ応援献立～貧血予防～ セルフ照り焼きチキンサンド クラムチャウダー 甘夏みかん 牛乳	鶏もも肉 ベーコン、あさり、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	ミルクパン、三温糖、でんぶん サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	しょうが、キャベツ 玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ 甘夏みかん	運動をしていると、足裏への衝撃で赤血球が壊れたり、汗をかいて鉄が失われたりして貧血になりやすいといわれます。酸素を全身に運んでくれるヘモグロビンを増やし、持久力をアップさせるために「鉄分」をしっかりとりましょう！	660 kcal 27.5 g
2 木	スポーツ応援献立～夏バテ防止～ ビーンズドライカレーライス 枝豆とひじきのサラダ 紅白ゼリー 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよこめ(乾) ひじき 粉寒天 飲用牛乳	精白米、押麦、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉 サラダ油、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマト キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍) アセロラジュース	夏バテは、からだの疲労が蓄積されて起きます。そんなときはこの日の給食にも使われている豚肉や枝豆などに含まれるビタミンB1です！ビタミンB1が不足するとエネルギーがうまく生み出されず、疲労物質が蓄積されます。それが筋肉痛や疲労の原因になります。また、カレーの香辛料で意を刺激して胃酸を出すことで、さらに糖質の代謝を促進することができるので合わせてるのがおすすめです。	681 kcal 21.4 g
3 金	スポーツ応援献立～疲労回復～ 豚キムチ丼 ザーサイスープ 冷凍パイ 牛乳	豚こま肉、赤みそ 木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま、ごま油、砂糖 でんぶん	しょうが、にんにく、キムチ、長ねぎ、もやし、椎茸、にら ザーサイ、にんじん、長ねぎ 冷凍みかん	運動会本番です！翌日の保護者鑑賞日に疲れを残さないよう、献立を考えました。疲労回復には豚肉などに含まれるビタミンB1や、キムチなどに含まれるクエン酸が活躍します。さらに、ビタミンB1はにんにくやにらといっしょにとると、血中に長く滞在し、効果的に摂取できるのです。	598 kcal 23.3 g
7 火	かみかみ献立 するめご飯 豆あじの南蛮漬け 白菜ともやしのごま和え かぶのみそ汁 牛乳	さきいか、豚こま肉 豆あじ 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、砂糖 揚げ油、でんぶん、砂糖 砂糖、白すりごま	しょうが、にんじん、さやいんげん 玉葱、にんじん、ピーマン こまつな、はくさい、もやし かぶ、かぶ(葉)、えのきたけ	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。この日は噛み応えのあるいかに入ったご飯や、カルシウムたっぷりの豆鮓を丸ごと食べて歯の健康を考えましょう。	582 kcal 28.1 g
8 水	かみかみ献立 根菜トースト コールスローサラダ コーンクリームスープ 牛乳	ベーコン、ササゲ、ピザチーズ ベーコン、スキムミルク、調理用牛乳 飲用牛乳	食パン、サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 サラダ油 コーンスターチ	ごぼう、れんこん キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン、玉葱 にんじん、玉葱、クリームコーン缶、パセリ	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。	593 kcal 24.0 g
9 木	はし使い練習献立～集める、つまむ、切り分ける～ ご飯 焼きししゃも 大豆入り和風サラダ 肉じゃが 牛乳	ししゃも 大豆、くきわかめ 豚肩肉、高野豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、サラダ油 サラダ油、しらたき、じゃがいも、三温糖		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。この日は、ご飯粒を集めてお皿をきれいにしたり、サラダに入った大豆をつまんだり、肉じゃがのじゃがいもをおはしを使って切ったりしてみましょう。	715 kcal 34.5 g
10 金	入梅献立 カリカリ梅ご飯 いわしの煮付け 切干大根サラダ わかめのすまし汁 牛乳	まいわし 木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま 三温糖 ごま油、砂糖	カリカリ梅 しょうが 切干しだいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、玉葱 えのきたけ、糸みつば	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。	555 kcal 22.6 g
13 月	はし使い練習献立～集める、つまむ～ & 旬を味わう～オクラ～ ご飯 豚肉のしょうが焼き オクラのネバネバ和え もやしと玉ねぎのみそ汁 牛乳	豚肩肉 塩昆布、けずり節破片状、白みそ 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 ごま油、砂糖	しょうが オクラ、きゅうり、だいこん 玉葱、もやし	この日は、ネバネバするオクラをおはしでつまんでみましょう。このオクラのネバネバの正体は食物繊維で、おなかのそうじをしてくれるはたらきがあります。ちなみに、アフリカ原産の野菜で、「オクラ」の名前もアフリカの言葉からです。世界中で食べられています。	595 kcal 23.6 g
14 火	旬を味わう～レタス～ ペペロンチーノ レタスとトマトの卵スープ 小松菜の豆乳蒸しパン 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ、刻みのり ベーコン、絹ごし豆腐、卵 豆乳 飲用牛乳	スパゲティ、サラダ油 でんぶん 小麦粉、砂糖、サラダ油	にんにく、玉葱、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ピーマン トマト、レタス こまつな	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。この季節はみずみずしく特においしく、夏の日差しを浴びてシャキシャキしています。	629 kcal 25.1 g
15 水	東京だって地産地消献立 ☆ & 旬を味わう～トビウオ～ とびうおそばろ井 生田さんちの小松菜スープ すいか 牛乳	とびうおミンチ 鶏こま肉、木綿豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、砂糖	しょうが、長ねぎ、にんじん、干し椎茸 にんじん、長ねぎ、こまつな 小玉すいか	とびうおは産卵シーズンの6～8月ごろは体に栄養を蓄えているので、この時期が旬といわれています。また、この日に使う小松菜は、江戸川区の「生田さん」というかたが育てたものを納品していただきます。生田さんからのメッセージも子供たちに伝える予定です。	569 kcal 23.1 g
16 木	旬を味わう～アスパラガス、さくらんぼ～ ツナピラフ アスパラの一本揚げ 野菜スープ さくらんぼ 牛乳	ツナ ベーコン 飲用牛乳	精白米、有塩バター、サラダ油 小麦粉、揚げ油 じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース アスパラガス にんじん、玉葱、キャベツ さくらんぼ	旬のアスパラガスを丸ごと揚げて一人一本食べてもらいたいと思います。また、旬が短いといわれているさくらんぼも、どんな品種が届くか楽しみにしていてほしいと思います。	670 kcal 19.2 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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。



6月 献立表(後半)



6月は「牛乳月間」です！
丈夫な骨・歯を作るために毎日出る牛乳
を残さず飲みましょう♪

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 (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 たんぱく質 (3・4年生)
17 金	<p>☆ 給食を通してSDGsを知ろう～食品ロス削減メニュー～ ☆</p> <p>ご飯 すずきのあずま煮 かくれんぼドレッシングサラダ 大根のみそ汁 牛乳</p> 	すずき	精白米、強化米 揚げ油、でんぷん、上新粉、砂糖	しょうが	最近よく耳にする「SDGs」、なんのことかわかりますか？SDGsは「持続可能な開発目標」という意味の英語を略したものです。「貧困をなくそう」、「飢餓をゼロに」、「つくる責任つかう責任」など2030年までに達成すべき17の目標が定められました。そこで、この日給食では食品ロスを意識した献立作りを行い、子供たちにも伝えていきたいと思います。	615 kcal 23.3 g
20 月	<p>↑ 季節を味わう ↓</p> <p>ケロケロあげパン わかめサラダ ヌイユスープ あじさいゼリー 牛乳</p> 	うぐいす粉	コッペパン、砂糖 砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	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ね。また、デザートにはあじさいをイメージしたあじさいゼリーを出します。今年度は2色の花を再現しようと思います…！	555 kcal 20.3 g
21 火	<p>☆ お祭り献立 ☆</p> <p>ソース焼きそば 白菜とかぶのスープ お楽しみデザート 牛乳</p> 	豚肩肉 鶏こま肉	むし中華めん、サラダ油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし しょうが、かぶ、はくさい、えのきたけ、かぶ(葉)	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、屋台で出るメニューを再現してみました。デザートは何が出てくるのか、この日までのお楽しみ♡	532 kcal 20.4 g
22 水	<p>♪ 給食でGOTOイート～沖縄県～ ♪</p> <p>クファージュシー ゴーヤチップス もずくスープ ちんすこう 牛乳</p> 	豚角切肉、刻み昆布 木綿豆腐、沖縄もずく きな粉	精白米、もち米、ごま油、三温糖 揚げ油、でんぷん	にんじん、ほんしめじ にがうり	先月、沖縄県は復帰50周年を迎えました。そこで、6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄料理を給食で出します。クファージュシーは豚肉を使った沖縄風炊き込みご飯です。また、この日に使うゴーヤやもずくは沖縄県産のものを使います。ちんすこうは沖縄県の伝統のお菓子で、この日は給食室で手作りします。	676 kcal 18.2 g
23 木	<p>♪ 給食でGOTOイート～沖縄県～ ♪</p> <p>ご飯 白身魚の沖縄風天ぷら にんじんしりしり イナムドゥチ 牛乳</p> 	ホキ、卵 ツナ、卵 厚けずり節、豚こま肉、木綿豆腐、白みそ	精白米、強化米 小麦粉、大豆油 サラダ油	にんじん、りょくとうもやし 干し椎茸、だいこん、こねぎ	沖縄県のお天ぷらは、卵をたっぷり使ったぼてっとした衣が特徴で、おやつにも食べられるそうです。「イナムドゥチ」の「イナ」は「猪」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。昔は猪の肉を使っていたのですが、現在では代わりに豚肉が使われています。短冊に切った具だくさんの材料を甘みそで仕上げる汁物で、お祝い料理として作られていたそうです。	640 kcal 29.1 g
24 金	<p>☆ 食べ比べ給食～じゃがいも～ ☆</p> <p>チキンライス キャベツのスープ 食べ比べフライドポテト メロン 牛乳</p> 	鶏もも小間肉 豚こま肉	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 揚げ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍) にんじん、キャベツ、もやし	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。	604 kcal 19.4 g
27 月	<p>🍴 はし使い練習献立～つかむ、つまむ～ 🍴</p> <p>カレーうどん 大豆の青のり揚げ 茎わかめサラダ 牛乳</p> 	けずり節、豚肩小間肉、油揚げ 大豆、あおのり くきわかめ	でんぷん、冷凍うどん でんぷん、大豆油 砂糖、ごま油、白ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ、ごまつな キャベツ、きゅうり、にんじん	つるつるすべるうどんや、コロコロ転がりやすい大豆をおはして上手につかむことができるでしょうか？ご家庭でも、ぜひこの機会におはしの練習をしてみてください。	550 kcal 25.8 g
28 火	<p>🍴 はし使い練習献立～集める、くるむ、切り分ける～ 🍴</p> <p>ご飯 焼きのり さばのごま焼き 大根ときゅうりのピリ辛 いんげんのみそ汁 牛乳</p> 	味付けのり さば 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、強化米 砂糖、白ごま ごま油、砂糖 じゃがいも	だいこん、きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ さやいんげん、玉葱	はし使い練習献立、最終日はのりでご飯をくるんだり、さばを切り分けたりしてみましょう。なかなか難しいですよ…！	635 kcal 29.8 g
29 水	<p>✧ 旬を味わう～夏野菜～ ✧</p> <p>パインパン 夏野菜のトマトグラタン じゃが豆スープ 牛乳</p> 	豚もも肉、ナチュラルチーズ 鶏こま肉、大豆	パインパン 揚げ油、オリーブ油、マカロニ、小麦粉、砂糖、無塩バター	なす、ズッキーニ、トマト、セロリ、にんにく、玉葱 にんじん、長ねぎ、ごまつな	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、トマトやなす、ズッキーニといった夏の旬の野菜をたっぷり使います。	614 kcal 25.6 g
30 木	<p>✧ 夏越の祓献立～京都府の料理～ ✧</p> <p>丹後のまつぶたずし 関西風湯葉のすまし汁 水無月 牛乳</p> 	さば(水煮缶詰) 厚けずり節、鶏こま肉、湯葉、生わかめ	精白米、麦、三温糖、サラダ油 玉ふ	にんじん、かんぴょう、紅しょうが、さやえんどう えのきたけ	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ろ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、三角の形は暑気を払う氷を表しているそうです。そんな京都にちなんで、郷土料理の「丹後のまつぶたずし」も出します。お祝いの時に食べる料理で、「まつぶた」とは餅を入れる細長く浅い箱のことを指し、この箱に寿司をしきつめて作ることから「まつぶたずし」というそうです。	578 kcal 20.4 g



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

栄養摂取基準量
1・2年生: 530kcal 3・4年生: 650kcal 5・6年生: 780kcal

6月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 612kcal
たんぱく質 24.0g

