

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 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 (たんぱく質) (3・4年生)
1 木	スポーツ応援献立 (本番前の食事) 鶏ひき肉のマーボー丼 ビーフンスープ すいか 牛乳	鶏ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	精白米、強化米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ、にら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(レトルト)、干し椎茸、長ねぎ、にら ビーフン すいか	646 kcal 24.2 g
2 金	スポーツ応援献立 (疲労回復) キムチチャーハン アスパラの一本揚げ にらたまスープ パイナップル 牛乳	豚肩肉	精白米、強化米、ごま油、白ごま 小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン アスパラガス	運動会のあとは、疲れて食欲がないことも多いですね。そこで辛さの食欲アップ効果をねらってキムチチャーハンにしました。この日に使われているご飯や豚肉、卵には体力を速やかに回復させるために必要な炭水化物とビタミンB1、B2が含まれます。スープに入っているにらは、豚肉といっしょにとることで疲労回復の効果が持続するといわれています。また、アスパラにはアスパラギン酸という疲労回復に効果がある栄養素が含まれます。さらに、汗で流れたビタミンもパイナップルで補いましょう。	688 kcal 20.5 g
6 火	かみかみ献立 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	ベーコン、リンゴ、ピザチーズ	食パン、サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	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(金栗、生)、玉葱	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、かみかみ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。この日に使う食材には、噛み応えのある根菜や、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこ、チーズ、スキムミルクなどを取り入れています。	589 kcal 24.0 g
7 水	かみかみ献立 ☆ & 旬を味わう (さくらんぼ) するめご飯 キャベツナ春巻き 根菜汁 さくらんぼ 牛乳	さきいか、豚こま肉	精白米、砂糖	しょうが、にんじん、さやいんげん	昨日に引き続き、今日はかむことを意識したメニューにしました。ご飯にはいかに、汁物にはごぼうやにんじんなどの根菜を入れ、自然とかむ回数を増やせるようにしました。 また、この日は旬の果物「さくらんぼ」を出します。さくらんぼは「桜桃」ともいって、ミザクラという種類の桜の実で、旬は6～7月上旬です。収穫する時期に雨が少なく、夏が涼しい地方が栽培に適していますが、日持ちせず、栽培にはとても手間がかかるため、高価な果物のひとつです。おいしく食べるには収穫してから2～3日。買った後は、なるべくその日のうちに食べましょう。	683 kcal 27.2 g
8 木	牛乳月間メニュー ケロケロあげパン ポークチュー チーズ入りサラダ 牛乳	豚肩肉	コッペパン、砂糖	玉葱、にんじん、トマトピューレ	6月は牛乳月間です。牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことを目的として定められています。毎日給食に出ている牛乳ですが、なかなか子供たちにお話する機会がないため、その栄養素や牛乳からできるものについても紹介したいと思います。	629 kcal 23.4 g
9 金	入梅献立 カリカリ梅ご飯 入梅いわしの煮付け 白菜と昆布の和え物 もやしと豆腐のみそ汁 牛乳	まいわし	精白米、強化米、白ごま 三温糖	カリカリ梅 しょうが	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、梅の实がなることにより「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。	569 kcal 27.5 g
12 月	季節の献立 ペペロンチーノ じゃがいものハニーサラダ あじさいポンチ 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、鷹の爪	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。青色のゼリーはハタ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、色が変わるゼリーになるようにしました。	612 kcal 20.3 g
13 火	姉妹都市宮城県大崎市メニュー 大崎市産ひとめぼれご飯 宮城県産鮭の南部焼き 野菜のおかか和え すっぽこ汁 ずんだもち 牛乳	生鮭	精白米、強化米 黒ごま、白ごま	ごまつな、もやし、にんじん	この日に4年生が、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のかたをお招きして「こけし作り体験」をします。そこで、給食でも宮城県の料理をセレクトしました。台東区の給食では大崎市のひとめぼれを積極的に使っています。また、メインの鮭も宮城県で養殖されたものを納品していただきます。すっぽこ汁は大崎市の郷土料理で、野菜のしっぽ(切れ端)で作ったことが名前の由来となっています。さらに、宮城県といえは「ずんだ」も有名ですね。この日は旬のとれた枝豆を使ってずんだあんを手作りします。	635 kcal 31.3 g
14 水	教科関連献立 (5年生 理科「植物の発芽と成長」) 枝豆ともやしのピリ辛丼 ねぎとニラのみそ汁 アップルゼリー 牛乳	豚ひき肉、大豆、赤みそ	精白米、強化米、白ごま、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	えだまめ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(レトルト)	5年生は理科の学習で、植物の発芽について学習します。植物の発芽に必要なものは?成長に必要なものは?普段私たちが食べているもやしやねぎ、アスパラガスを例に子供たちに伝えていきたいと思っています。	629 kcal 26.9 g
15 木	給食でSDGsを知ろう(国産の果物)、食品ロス削減献立(ロスの少ないブロック魚) 黒砂糖パン エコな白身魚とおいものケチャップ炒め レタススープ 国産バレンシアオレンジ 牛乳	ホキ	黒砂糖コッペパン でんぷん、じゃがいも、揚げ油、砂糖	しょうが	千束小学校にいつもお魚を入れてくださっている業者さんから、「ふつうの切り身よりもブロックにカットされた魚のほうがロスが少ない」と教えていただきました。給食でブロックの魚を入れるだけでも、食品ロス削減に貢献することになりますね。また、世界的に広く栽培されているバレンシアオレンジ。SDGsの観点からフードマイレージを減らすために国産のものを取り入れました。	573 kcal 20.9 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」「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13日は3年生は校外学習のため、6月15日は6年生は校外学習のため、
6月27日は4年生は校外学習のため、6月28日は3・4年生は日生劇場のため、
給食提供はありません。お弁当の準備をお願いいたします。



6月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
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 たんぱく質 (3・4年生)
16 金	教科関連献立 (4年生 社会科「私たちの東京都」) & 東京都だって地産地消献立 (八丈島産) ご飯 八丈島産キンメダイの煮つけ 明日葉入りごま和え かきたま汁 牛乳	キンメダイ 厚けずり節、木綿豆腐、卵 牛乳	精白米、強化米 砂糖 ねりごま、白すりごま、砂糖 でんぷん	しょうが キャベツ、にんじん、もやし、あしたば(冷)	4年生は社会科で東京都について学習しました。東京都産の食材は小松菜やトマトなど定期的に給食で取り入れていますが、今回は東京都の島である八丈島の食材を取り入れました。子供たちにも、キンメダイや明日葉など、島の食材を伝えていきたいと思ひます。	578 kcal 25.6 g
19 月	はし使い練習献立 (集める、くるむ) ご飯 味付けのり 豆あじの南蛮漬け きゃべつときゅうりの即席漬け じゃがいものみそ汁 牛乳	味付けのり 豆あじ わかめ、赤みそ、白みそ 牛乳	精白米、強化米 揚げ油、でんぷん、砂糖 白ごま じゃがいも	玉葱、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ 玉葱	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、のりでご飯をくるんだりしてみましよう。	548 kcal 23.2 g
20 火	☆ あおぞら祭り献立 ☆ 焼きうどん 焼きとうもろこし あおぞらゼリー 牛乳	豚こま肉、けずり節破片状、あおりのり 粉寒天、粉寒天 牛乳	サラダ油、冷凍うどん 砂糖、水糖みつ	にんじん、玉葱、キャベツ、ピーマン、干し椎茸、酢しょうが とうもろこし ナタデココ	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ほしいと思ひ、屋台で出るメニューを再現してみました。今年は焼きとうもろこしが仲間入りです。デザートは「あおぞら」をイメージして、青をベースに、モクモクの白い雲が乗ったゼリーを作ります。	573 kcal 23.0 g
21 水	※ 夏至献立 ※ ご飯 焼きさば ミョウガ入りサラダ 冬瓜入りすまし汁 牛乳	さば文化干 揚げ油、豆腐 牛乳	精白米、強化米 サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、みょうが とうがんと、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな	夏至は二十四節季のひとつで、一年の中で昼間の時間が最も長くなる日のことですね。夏至に食べるものは地域によって異なり、例えばこの日の給食に出ている冬瓜は、ビタミンCやカリウムを豊富に含むため、夏バテを防止する効果が期待できることから、本格的に夏を迎える夏至に食べられるようになったそうです。また、6月に旬を迎えるミョウガは夏バテ防止や食欲増進などの効果が期待できることから、三重県ではこの時期に食べられるようになったそうです。	630 kcal 22.6 g
22 木	地産地消献立 (関さんちのトマト、根岸さんちのズッキーニ) & ラッキーにんじんデー & 千束幼稚園体験給食 ミルクパン 東京都産夏野菜のトマトグラタン じゃが豆スープ 冷凍みかん 牛乳	豚こま肉、ナチュラルチーズ 鶏こま肉、大豆 牛乳	ミルクパン 揚げ油、オリーブ油、シェルマカロニ、小麦粉、砂糖、無塩バター、パン粉 じゃがいも 冷凍みかん	なす、ズッキーニ、トマト、セロリ、にんにく、玉葱、ホールトマト缶 にんじん、長ねぎ、こまつな 冷凍みかん	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が旬の野菜をたっぷり使います。トマトは東京都清瀬市の関 健一さん、ズッキーニは東京都三鷹市の根岸 隆好さんが育てられたものを使います。また、この日は併設幼稚園の体験給食です。今回から牛乳200mlバックにチャレンジします。	572 kcal 24.6 g
23 金	教科関連献立 (5年生 社会科「あたたかい土地のくらし」) & 給食でGOTOイート (沖縄県) クファージュシー ゴーヤチップス もずくスープ 沖縄パイン 牛乳	豚角切肉、刻み昆布 木綿豆腐、沖縄もずく 牛乳	精白米、もち米、三温糖、ごま油 揚げ油 ごま油、砂糖	にんじん、ほんしめじ にがうり にんじん、長ねぎ、こまつな パインアップル	5年生は社会科で「あたたかい土地のくらし」を沖縄県を通して学習します。ということで、この日は沖縄県の郷土料理や沖縄県産の食材を使った給食です。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。教科書にも乗っているパイナップルについて、農家のかたのお話や収穫の様子を紹介したいと思ひます。	615 kcal 16.4 g
26 月	はし使い練習献立 (集める、つまむ) ご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのネバネバ和え わかめのすまし汁 牛乳	鶏もも肉、赤みそ 塩昆布、けずり節破片状、白みそ 木綿豆腐、生わかめ 牛乳	精白米、強化米 砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	玉葱、きゅうり、だいこん えのきたけ、糸みつば	この日は、ネバネバするオクラをおはして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。実は世界中で食べられています。ハイビスカスと同じ仲間、オクラの花もそれと似ていますね。	575 kcal 22.7 g
27 火	はし使い練習献立 (つかむ、つまむ) 親子とじうどん 大豆の青のり揚げ 茎わかめサラダ 牛乳	鶏角切肉、卵、厚けずり節、だし昆布 大豆、あおりのり くきわかめ 牛乳	冷凍うどん、でんぷん でんぷん、大豆油 砂糖、ごま油、白ごま	玉葱、はくさい、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、こまつな、平住ねぎ 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。	575 kcal 29.0 g
28 水	手作りパンの日 手作りナン キーマカレー ピクルス メロン 牛乳	豚ひき肉、大豆 だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	強力粉、砂糖、オリーブ油、小麦粉 サラダ油、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍) だいこん、キャベツ、にんじん、黄ピーマン メロン	千束小学校で初めて手作りパンにチャレンジします！この日のために調理員さんと試作を重ね、どの方法や材料の割合で作ればおいしくできるか検討しました。	589 kcal 23.7 g
29 木	教科関連献立 (2年生 国語「いなばのしろうさぎ」) & 給食でGOTOイート (鳥取県) ご飯 白身魚のらっきょあんかけ 長芋のサラダ 大根のみそ汁 牛乳	白身魚 だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	精白米、強化米 でんぷん、米粉、揚げ油、三温糖 ながいも、揚げ油、サラダ油、砂糖	らっきょう(甘酢漬) キャベツ、もやし、こまつな、玉葱 だいこん、長ねぎ	5月に2年生は国語で「いなばのしろうさぎ」の物語にふれました。このお話の舞台は実は鳥取県といわれています。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。	633 kcal 23.9 g
30 金	※ 夏越の祓献立 ※ 衣笠井 関西風湯葉のすまし汁 水無月 牛乳	油揚げ、卵 厚けずり節、鶏こま肉、湯葉、わかめ(生) 牛乳	精白米、強化米、三温糖 玉ふ 上新粉、小麦粉、白玉粉、くず粉、砂糖、甘納豆(あずき)	玉葱、にんじん、干し椎茸、わけぎ えのきたけ	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」は氷のかげらの形を表現した、京都で食べられてる和菓子です。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。	703 kcal 24.7 g



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%

6月栄養価平均(3・4年生)
 エネルギー 607kcal
 たんぱく質 24.0g



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！