

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 荻方 祐聖

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)
4 火	〇 かみかみ献立(いか、根菜) 〇 & ☆ ラッキーにんじんデー ☆ すめご飯 キャベツナ春巻き 根菜汁 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	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。ご飯にはいかを、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。	639 kcal 27.5 g
		ツナ	揚げ油、春巻きの皮、マヨネーズ(卵不使用)、小麦粉	キャベツ		
		油揚げ、厚けずり節	じゃがいも、こんにゃく	だいごん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな		
		飲用牛乳				
5 水	〇 かみかみ献立(歯に大切な栄養素) 〇 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、卵(卵黄)、ビザチーズ	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	4日に引き続き、歯と口の健康週間にちなんだメニューです。この日に使う食材には、かみごたえのある根菜や、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、牛乳などを取り入れています。	574 kcal 24.0 g
			サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン(全果、生)、玉葱		
		ベーコン、スキムミルク、調理用牛乳	コーンスターチ	にんじん、玉葱、クリームコーン缶、パセリ		
		飲用牛乳				
6 木	丸 疲労回復献立 丸 キムチチャーハン アスパラの一本揚げ にらたまスープ こだますいか 牛乳	豚肩肉	精白米、強化米、ごま油、白ごま	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン	運動会が終わわり、暑さも厳しくなり、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も含まれます。さらに、発汗で流れたビタミンも果物で補いましょう。	665 kcal 20.5 g
			小麦粉、パン粉、揚げ油	アスパラガス		
		卵	でんぷん	玉葱、にら		
		飲用牛乳		すいか		
7 金	🥛 牛乳について知ろう～6月は牛乳月間～ 🥛 & * 旬を味わう(太刀魚) * ぶどうパン 太刀魚のムニエル チーズ入りサラダ 野菜スープ ヨーグルトかんオレンジソース 牛乳	たろうお、粉チーズ、スキムミルク	ぶどうパン		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々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。この日の給食には、乳製品をたくさん取り入れたので、探してみましよう。	563 kcal 23.6 g
		飲むヨーグルト、調理用牛乳、サラダチーズ	小麦粉、有塩バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、フロッキー		
		ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ		
		粉寒天、飲むヨーグルト、生クリーム	砂糖、コーンスターチ	オレンジジュース		
10 月	↑ 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		精白米、強化米、白ごま	梅干し	6月10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。	545 kcal 26.1 g
		まいわし	三温糖	しょうが		
		けずり節破片状、塩昆布		はくさい		
		厚けずり節、だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ		だいごん、長ねぎ		
11 火	📖 教科関連献立(6年生 理科「植物の体のつくりとはたらき」～じゃがいもデンプンについて知ろう～ 📖 ジャーマンポテトサンド パリパリ大豆サラダ レタススープ メロン 牛乳	ベーコン	コッペパン、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん	6年生は理科で、植物の葉に日光が当たると、葉にでんぷんができることを学習しました。でんぷんは、植物が成長するための養分として、植物の体全体に運ばれて使われています。この日は、関連してじゃがいもをはじめ、じゃがいもでんぷんを利用した料理を出しています。衣やとろみづけ、さまざまな場面で、じゃがいもでんぷんは私たちの生活で活躍しています。	607 kcal 23.6 g
		大豆	大豆油、ワタンの皮、でんぷん、サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり		
		ベーコン、絹ごし豆腐、卵	でんぷん	トマト、レタス		
		飲用牛乳		メロン		
12 水	🍴 はし使い練習献立(くるむ、つまむ、集める練習) 🍴 ご飯 味付けのり 鶏肉のみそ焼き オクラのネバネバ和え 冬瓜入りすまし汁 牛乳		精白米、強化米		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、ねばねばつるつるしてつかみにくい和え物をつまんでみたりする練習をしましょう。	552 kcal 22.8 g
		味付けのり				
		鶏もも肉、赤みそ	砂糖、ごま油			
		塩昆布、けずり節破片状、白みそ	ごま油、砂糖	オクラ、きゅうり、だいごん		
13 木	🍴 はし使い練習献立(つかむ、つまむ練習) 🍴 親子とじうどん 大豆の青のり揚げ わかめと大根のサラダ 牛乳	鶏こま肉、卵、厚けずり節、だし昆布	冷凍うどん、でんぷん	玉葱、はくさい、にんじん、生しいたけ、こまつな、長ねぎ	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で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。	548 kcal 27.5 g
		大豆、あおのり	でんぷん、大豆油			
		わかめ(生)	ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、きゅうり、だいごん		
		飲用牛乳				
14 金	* 旬を味わう(新ごぼう、かぼちゃ) * 豚肉と新ごぼうのご飯 いかの七味焼き 即席漬け かぼちゃのみそ汁 牛乳	豚もも肉	精白米、もち米、強化米、ごま油	新ごぼう、にんじん、さやいんげん	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です。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あります。	608 kcal 24.2 g
		いか	ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ		
			白ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん		
		油揚げ、赤みそ、白みそ		玉葱、かぼちゃ、こまつな		

～お知らせ～

- 6月11日(火)は3年生は校外学習のため給食はありません。
 - 6月13日(木)は6年生は校外学習のため給食はありません。
 - 6月25日(火)は4年生は校外学習のため給食はありません。
 - 6月26日(水)は3年生は校外学習のため給食はありません。
- 各ご家庭でお弁当の準備をお願いいたします。

そらちゃん・まめちゃんクイズ

6月は「牛乳月間」です。牛乳からできるものをいくつか知っていますか?

6月7日の給食の中に、牛乳からできているものはいくつ使われているでしょうか?探してみましよう。

答えはその日の食育動画で!



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 荻方 祐寛

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)
18 火	＊旬を味わう(甘夏、夏野菜)＊ & 千束幼稚園体験給食③ 甘夏シュガー-toast にんじんラペ 夏野菜のポトフ 牛乳	豚肩肉、ベーコン	食パン、有塩バター、グラニュー糖 白すりごま、サラダ油	甘夏みかん にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう(甘酢漬)	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。いつもの料理も具材を変えて季節を楽しみましょう。	545 kcal 22.8 g
19 水	☆あおぞら祭り献立☆ 塩焼きそば たこ焼き風ポテト もやしスープ あおぞらゼリー 牛乳	豚こま肉、たこ、調理用牛乳、けずり節破片状、あおりのり 粉寒天	蒸し中華めん(卵不使用)、サラダ油 揚げ油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、玉葱、キャベツ、チンゲンツァイ 長ねぎ、しょうが(酢漬) にんじん、玉葱、もやし、えのきたけ、こまつな 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みたいと思い、屋上で出るメニューを再現してみました。今年のはたこ焼きをイメージして、つぶしたじゃがいもに青のりや紅生姜を加えて丸めて揚げた「たこ焼き風ポテト」を出します。また、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。	608 kcal 19.2 g
20 木	＊旬を味わう(ハモ、かぼちゃ、みょうが、もずく)＊ ご飯 ハモとかぼちゃの天ぷら ミョウガ入りサラダ もずくのみそ汁 牛乳	ハモ、卵	精白米、強化米 小麦粉、揚げ油 サラダ油、砂糖	かぼちゃ キャベツ、にんじん、きゅうり、みょうが えのきたけ、長ねぎ	ハモは、祇園祭の別称が「ハモ祭り」といわれるように夏の京都で食べられています。実際の旬は秋～冬といわれていますが、夏の需要が高く、秋冬は需要が下がるので相場も下がります。今回使うハモは、小骨に包丁を細かく入れた「骨切り」をしているので骨ごと食べられ、カルシウムたっぷりです。 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、この夏至の時期に三重県などで食べられています。	657 kcal 26.1 g
21 金	④食品ロス削減献立④ エコなキーマカレーライス 実と葉と根のピクルス パイナップル 牛乳	豚ひき肉、大豆	精白米、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、もやし、玉葱、にんじん、トビッシュ、グリンピース だいこん、キャベツ、にんじん、赤ピーマン パイナップル	この日のキーマカレーには、パイナップルの芯をみじん切りにして入れ活用します。パイナップルの芯を刻むと、キャベツのような食感になり、ほかにメンチカツなどに入れるのがおすすめです。	578 kcal 21.1 g
24 月	＊東京都だって地産地消献立(とうもろこし、シントリ菜)＊ & 食べ比べ給食(とうもろこし) 高野豆腐のそぼろ丼 食べ比べとうもろこし 生田さんのシントリ菜のスープ 牛乳	鶏ひき肉、高野豆腐	精白米、強化米、サラダ油、砂糖	にんじん、干し椎茸、しょうが とうもろこし	この日は昨年度もお世話になった、立川市の小山三佐勇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。7月には小山さんが育てられた赤いとうもろこしである「大和レージュ」も給食で活用予定です。お楽しみに★	620 kcal 26.1 g
25 火	↑季節の献立↑ & □教科関連献立(6年生 理科「水よう液の性質」)□ 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 きゅうり、にんじん、キャベツ レモン(果汁、生)、みかん缶、バイン缶子ビッド、黄桃缶ダイス	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「タフライビー」という紅茶を煮出して作ります。この色染は6年生がこれ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。	585 kcal 20.2 g
26 水	□教科関連献立(2年生 国語「いなばのしろうさぎ」～舞台の鳥取県の料理～)□ ご飯 白身魚のらっきょうあんかけ 長芋のサラダ かぶのみそ汁 牛乳	ホキ	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 油揚げ、赤みそ、白みそ	らっきょう(甘酢漬) キャベツ、もやし、こまつな、玉葱 かぶ、かぶ(葉)、えのきたけ	2年生は国語で「いなばのしろうさぎ」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、実がまっすぐにシャキシャキとした食感が特徴です。 また、鳥取県産産に「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。	593 kcal 23.5 g
27 木	□教科関連献立(5年生 家庭科「ゆでる調理でおいしさ発見」)□ ケロケロあげパン ポークシチュー ゆで野菜サラダ 牛乳	うぐいす粉	コッパン、砂糖 豚肩角切り肉 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 三温糖、サラダ油	玉葱、にんじん、トマトピューレ ブロッコリー、にんじん、だいこん、玉葱	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年生は家庭科で青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「ゆでる」調理法を使ったメニューを出します。	599 kcal 21.5 g
28 金	＊夏越の祓献立～京都の郷土料理～＊ 丹後のまつぶたずし 関西風湯葉のすまし汁 水無月 牛乳	さば 厚けずり節、鶏こま肉、湯葉、わかめ(生)	精白米、麦、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)	にんじん、かんぴょう(乾)、しょうが(酢漬)、さやいんげん 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、京都で食べられている和菓子です。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。	555 kcal 19.7 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。

毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください!



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:510kcal 3・4年生:602kcal 5・6年生:781kcal

6月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 591kcal
たんぱく質 23.0g

