



# 6月献立予定表



令和5年5月31日 荒川区立尾久宮前小学校

| 日       | 献立名  | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質     | 一口メモ  |
|---------|--|----|---|---|--|--------------------|---|
| 1<br>木  | プルコギ丼<br>わかめスープ<br>雪中貯蔵甘夏                        | ○  | 牛乳、豚肉、鶏肉、<br>木綿豆腐、わかめ                           | 米、ごま油、三温糖、<br>すりごま、ごま                     | にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、もやし、<br>にら、ねぎ、しょうが、<br>雪中貯蔵甘夏                             | 613 kcal<br>29.0 g | わかめには「ヨウ素」という栄養素が豊富に含まれています。ヨウ素は体の代謝を活発にしたり、心を落ち着かせたりする働きがあります。                         |
| 2<br>金  | ごはん カレーじゃこ<br>塩じゃが<br>揚げ入りおひたし                   | ○  | 牛乳、ちりめんじゃこ、<br>豚肉、油揚げ                           | 米、上白糖、油、<br>つきこんにやく、<br>じゃがいも             | しょうが、にんにく、<br>たまねぎ、にんじん、<br>グリーンピース、キャベツ、<br>こまつな                            | 605 kcal<br>22.4 g | じゃこは何の魚の子どもでしょう？<br>①いわし ②まぐろ ③かつお<br><br>👉👉👉👉👉👉  |
| 5<br>月  | 🌞かみかみ献立<br>発芽玄米ごはん<br>豚肉とごぼうの揚げ煮<br>かみかみサダ かきたま汁 | ○  | 牛乳、豚肉、さきいか、<br>木綿豆腐、たまご                         | 発芽玄米、米、<br>でんぷん、油、上白糖                     | しょうが、ごぼう、<br>ホルン缶、きゅうり、<br>にんじん、キャベツ、<br>たまねぎ、こまつな                           | 607 kcal<br>25.6 g | 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことで丈夫な歯がつくられます。今日は噛みかみ献立です。よくかんで食べましょう。                       |
| 6<br>火  | 鮭とじゃこのチャーハン<br>ひらひらワンタンスープ<br>美生柑                | ○  | 牛乳、鮭、たまご、<br>ちりめんじゃこ、鶏肉、<br>木綿豆腐                | 米、麦、油、上白糖、<br>ごま油、ごま、<br>ウェーブワンタン         | にんじん、ねぎ、<br>こまつな、<br>干ししいたけ、<br>しょうが、もやし、<br>にら、美生柑                          | 584 kcal<br>27.1 g | ワンタンの皮は何から作られるでしょう？<br>①小麦粉 ②米粉 ③片栗粉<br><br>👉👉👉👉👉👉                                      |
| 7<br>水  | 🌞2年生そら豆のさやむき<br>高野豆腐のそぼろ丼<br>ゆでそら豆 豚汁            | ○  | 牛乳、鶏肉、<br>大豆ミート、<br>凍り豆腐、豚肉、<br>木綿豆腐            | 米、麦、油、三温糖、<br>じゃがいも、こんにやく                 | しょうが、にんにく、<br>にんじん、<br>干ししいたけ、<br>さやいんげん、<br>そらまめ、ごぼう、<br>だいこん、ねぎ            | 598 kcal<br>25.8 g | 2年生が1・2時間目にそら豆のさやむきをしました。そら豆は鮮度が命。さやから出したては新鮮でとてもおいしいです。旬のおいしさを味わいましょう。                 |
| 8<br>木  | きなこ豆乳トースト<br>ポークビーンズ<br>しょうゆドレッシングサラダ            | ○  | 牛乳、きなこ、豆乳、<br>たまご、豚肉、大豆                         | 無塩食パン、上白糖、<br>バター、油、<br>じゃがいも、薄力粉         | セロリー、たまねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム水煮、<br>トマト、キャベツ、<br>もやし、きゅうり、<br>ホルン缶              | 626 kcal<br>28.3 g | きなこや豆乳は大豆から作られます。たんぱく質やカルシウム、鉄分が多く含まれており、成長期にとりたい食品です。                                  |
| 9<br>金  | チキンクリームライス<br>わかめとツナのサラダ<br>フルーツポンチ              | ○  | 牛乳、鶏肉、<br>生クリーム、<br>ツナオイル漬け、<br>わかめ、<br>ちりめんじゃこ | 米、麦、バター、油、<br>米粉、三温糖                      | にんじん、セロリー、<br>たまねぎ、マッシュルーム水煮、<br>パセリ、キャベツ、<br>きゅうり、ホルン缶、<br>みかん缶、パイン缶、<br>桃缶 | 652 kcal<br>23.4 g | チキンクリームライスは、米粉でとろみをつけています。小麦粉で作ったホワイトソースよりもさっぱり食べることができます。                              |
| 12<br>月 | 🌞入梅献立<br>梅わかめごはん<br>豚肉と生揚げのうま煮<br>じゃこ和え あじさいゼリー  | ○  | 牛乳、炊き込みわかめ、<br>豚肉、生揚げ、<br>ちりめんじゃこ、粉寒天           | 米、麦、油、<br>こんにやく、<br>じゃがいも、三温糖、<br>ごま油、上白糖 | 梅干し、にんじん、<br>ごぼう、だいこん、<br>干ししいたけ、もやし、<br>グリーンピース、キャベツ、<br>こまつな、<br>ぶどうジュース   | 608 kcal<br>23.2 g | 6月11日は入梅です。梅の実が熟す頃なので、この頃に降る雨を梅雨（ばいう）と呼びます。梅を入れた梅わかめごはんとおあじさいゼリーは、今の季節にピッタリの料理です。       |
| 13<br>火 | ごはん さばの香味焼き<br>切干大根の含め煮<br>田舎汁                   | ○  | 牛乳、さば、鶏肉、<br>油揚げ、生揚げ                            | 米、油、三温糖                                   | しょうが、ねぎ、<br>切干大根、にんじん、<br>さやいんげん、<br>ごぼう、だいこん、<br>えのきだけ、こまつな                 | 628 kcal<br>28.6 g | さばの香味焼きは、しょうがやねぎを味つけに使っています。食欲をそそる香りで、ごはんが進む味付けです。                                      |
| 14<br>水 | 🌞ブックメニュー①<br>給食番長のカレーライス<br>ひじきのサラダ<br>メロン       | ○  | 牛乳、豚肉、<br>干しひじき、<br>ツナオイル漬け                     | 米、麦、油、米粉、<br>はちみつ、上白糖、<br>ごま油             | しょうが、にんにく、<br>たまねぎ、にんじん、<br>トマト、りんご、<br>キャベツ、こまつな、<br>ホルン缶、メロン               | 598 kcal<br>21.7 g | 6月12日～23日は読書週間です。そこで「給食番長」から、カレーライスとひじきのサラダを作りました。宮前小の調理員さんも毎日一生懸命給食を作っています。おいしくいただきます。 |
| 15<br>木 | ソース焼きそば<br>宮前みそポテ大豆<br>小玉すいか                     | ○  | 牛乳、豚肉、あおのり、<br>大豆                               | 油、蒸し中華めん、<br>薄力粉、じゃがいも、<br>三温糖            | たまねぎ、もやし、<br>キャベツ、にんじん、<br>ホルン缶、小玉すいか  | 578 kcal<br>22.3 g | 宮前みそポテ大豆は、じゃがいもと大豆を油で揚げて、甘辛いみそだれをからめた料理です。宮前小オリジナルの副菜です。                                |
| 16<br>金 | パエリア<br>トルティージャ<br>ひよこ豆と野菜のスープ                   | ○  | 牛乳、鶏肉、いか、<br>えび、ベーコン、<br>たまご、<br>豚肉、ひよこ豆        | 米、麦、バター、油、<br>じゃがいも、上白糖                   | にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム水煮、<br>ピーマン、セロリー、<br>しょうが、こまつな                     | 635 kcal<br>27.8 g | パエリアとトルティージャはスペインの料理です。トルティージャはじゃが芋や野菜が入った具だくさんのオムレツです。                                 |

|     |   |                            |                                      |  |                    |   |
|-----|---|----------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|---|
| 19月 | ゆかりごはん 鶏肉の香味焼き<br>カリカリじゃこサラダ<br>冬瓜のすまし汁           | 牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ          | 米、麦、上白糖、でんぷん、ごま油                     | ゆかり、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが、干ししいたけ、とうがん、ねぎ               | 615 kcal<br>25.3 g | 冬瓜は漢字で「冬」の「瓜」と書きます。夏が旬の野菜ですが、皮が厚いため、切らなければ冬まで保存ができるのでこの名前が付けました。                            |
| 20火 | ☺ブックメニュー②<br>きつねうどん<br>からすのてんぷらやさんの天ぷら<br>みそドレサラダ | 牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、きす           | 無塩冷凍うどん、三温糖、油、薄力粉、上白糖、ごま油            | たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり                          | 624 kcal<br>30.3 g | ブックメニュー第2弾は、「からすのてんぷらやさん」から天ぷらを作りました。かぼちゃとキスという魚の天ぷらです。1枚1枚衣をつけて、サクッと揚げました。                 |
| 21水 | ☺日本の味巡り～熊本県～<br>高菜めし<br>太平燕 わらびもち                 | 牛乳、たまご、豚肉、えび、いか、うずら卵水煮、きなこ | 米、麦、油、上白糖、ごま油、ごま、はるさめ、わらび粉、黒砂糖       | 高菜漬け、はくさい、にんじん、たけのこ水煮、乾燥きくらげ、ねぎ、しょうが                           | 619 kcal<br>21.2 g | 今日は熊本県の郷土料理です。高菜めしは「阿蘇高菜」を使ったチャーハンのような郷土料理です。太平燕は野菜や海鮮、春雨が入った具沢山のスープです。おいしくいただきましょう。        |
| 22木 | ごはん<br>アジフライ<br>ごま和え けんちん汁                        | 牛乳、あじ、たまご、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐      | 米、薄力粉、パン粉、油、上白糖、すりごま、ごま油、こんにやく、じゃがいも | こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ                                 | 624 kcal<br>29.5 g | アジは1年を通して売っていますが、旬は春から夏です。アジの名前の由来は「味がいいこと」。旬のアジをおいしくいただきましょう。                              |
| 23金 | ☺沖縄慰霊の日献立<br>クファジュシー<br>にんじんしりしり<br>イナムドゥチ パイナップル | 牛乳、豚肉、刻み昆布、ツナオイル漬け、たまご、生揚げ | 米、麦、油、上白糖、こんにやく                      | しょうが、にんじん、干ししいたけ、こねぎ、もやし、だいこん、こまつな、パイナップル                      | 620 kcal<br>23.9 g | 今から78年前の沖縄では戦争をしていて、沢山の人が命を落としました。6月23日は沖縄慰霊の日といって、犠牲になった人や平和への祈りをささげる日です。今日は沖縄料理をいただきましょう。 |
| 26月 | ごはん<br>ジャーチャン豆腐<br>チーズ入り枝豆サラダ                     | 牛乳、生揚げ、豚肉、プロセスチーズ、ちりめんじゃこ  | 米、油、上白糖、ごま油、でんぷん、三温糖                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、えだまめ、干ししいたけ、フグツイ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホルン缶 | 637 kcal<br>27.2 g | ジャーチャン豆腐はどこの国の料理でしょう？<br>①タイ ②中国 ③韓国<br><br>国中㊦㊧㊨   |
| 27火 | ピザドッグ<br>チキンチャウダー<br>さくらんぼ                        | 牛乳、ベーコン、大豆、ピザチーズ、鶏肉、豆乳     | オリーブ油、油、薄力粉、無塩コッペパン、米粉、じゃがいも、バター     | にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、マッシュルーム水煮、ホルン缶、ピーマン、にんじん、セロリ、パセリ、さくらんぼ       | 652 kcal<br>27.3 g | さくらんぼの生産量が日本一多い県はどこでしょう？<br>①長野県 ②千葉県 ③山形県<br><br>産地㊩㊪㊫                                     |
| 28水 | 麦ごはん 鮭の照り焼き<br>小松菜のツナ和え<br>大根と油揚げのみそ汁             | 牛乳、鮭、油揚げ、ツナオイル漬け           | 米、麦、三温糖、油、ごま油                        | しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん                                   | 612 kcal<br>27.4 g | 鮭にはビタミンDという栄養素が多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくする効果があるため、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。                   |
| 29木 | チンジャオロース丼<br>春雨スープ<br>冷凍みかん                       | 牛乳、豚肉、鶏肉                   | 米、麦、でんぷん、油、上白糖、ごま油、はるさめ              | にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ水煮、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな、冷凍みかん  | 591 kcal<br>22.9 g | チンジャオロース丼には、3色のピーマンを使っています。赤色や黄色のピーマンは、苦みが少なく甘味があります。                                       |
| 30金 | 衣笠丼<br>きゅうりと大根のかつお醤油がけ<br>なめこと豆腐のみそ汁              | 牛乳、油揚げ、たまご、木綿豆腐            | 米、三温糖、でんぷん、上白糖、ごま油                   | たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、きゅうり、だいこん、なめこ水煮、こまつな                       | 594 kcal<br>24.1 g | 衣笠丼は、油揚げとたまねぎをおだしと調味料で煮て、卵でとじた京都の料理です。京都では「きつね丼」と呼ぶこともあるそうです。                               |

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

✿お知らせ✿

・5年生は6月1日(木)、2日(金)は、清里移動教室のため、給食はありません。

今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしましょう。

