

6月献立予定表

令和8年5月29日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1月	ブルコギどん キムチとたまごのスープ こだますいか	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にら りんご しょうが にんにく コーン はくさい さくらんぼ	619 kcal 25.8 g	果物のすいかは水分の他にビタミン、ミネラルなどを多く含んでいます。汗をたくさんかく時期にぴったりな果物です。
2火	ごはん ぶたのしょうがやき だいこんのおかかばいにくあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな にんじん だいこん きゅうり ねぎ うめぼし	616 kcal 24.4 g	6月の給食目標は「衛生に気を付けて食事をしましょう」です。給食前にきれいに手を洗っていますか？当番は身支度を整えていますか？ハンカチを忘れずもってきましょう。
3水	ぶたごぼどん あぶらあげいりおひたし メロン	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ にんじん もやし メロン	575 kcal 24.4 g	6月頃に出回るごぼうは「新ごぼう」と呼ばれ、やわらかい食感が特徴です。ごぼうには食物せんいが豊富で、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。果物は旬のメロンです。
4木	【むし歯予防デー】 ガーリックトースト かみかみじゃこサラダ ポトフ	○	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく ラインナー いんげんまめ	しょくパン バター さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しょうが	565 kcal 21.3 g	6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯を予防するには歯みがきだけでなく、よくかんで食べることが大切です。一口30回を目標にしましょう。楽しく食事をするために、自分の歯を大切にしましょう。
5金	【運動会応援こんだて】 タレかつどん ごじる こうはくゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ だいず カルピス こなかんてん	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ アセロラジュース	685 kcal 26.8 g	6月6日は運動会ですね。赤組、白組のみなさんが頑張れるよう、タレかつ丼と紅白ゼリーを作ります。みなさんが練習の成果を発揮して頑張ってください！
9火	キムタクチャーハン ひらひらワンスープ きなこまめ	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ だいず きなこ	こめ あぶら ごまあぶら ワンスープ さとう	はくさい ねぎ ビーマン だいこん しょうが にんじん もやし にら	590 kcal 26.3 g	キムタクチャーハンはキムチとたくあんが入ったチャーハンです。キムチのピリ辛とたくあんの食感がおいしいメニューです。1年生でも食べられるように辛さは控えめに作ります。
10水	ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに けんちんじる	○	牛乳 さわら とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	621 kcal 28.4 g	食器の正しい置き方を知っていますか。和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしは手前におきます。ごはん茶碗を左におくことでごはんを中心に、スムーズに食事を進めることができます。
11木	ちゅうかどん ちゅうかサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 ぶたにく いか えび こなかんてん	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな ぶどうジュース	574 kcal 23.6 g	梅雨の入り始めの時期を「入梅」といいます。梅雨の時期に咲く、あじさいをイメージして、デザートはぶどうジュースとサイダーであじさいゼリーを作ります。
12金	【世界の料理 オランダ】 セサミトースト オニオンドレッシングサラダ トマトゥンスープ	○	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく	しょくパン ごま はちみつ バター でんぶん さとう じゃがいも オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマトかん もやし こまつな キャベツ コーン	575 kcal 21.9 g	オランダはヨーロッパにある国の1つです。トマトゥンスープはオランダの家庭料理で、肉団子が入ったトマトスープです。野菜もたっぷり入っているので、栄養たっぷりです。
15月	ごはん すきやきふう まめとかいそうのあえもの れいとうみかん	○	牛乳 ぶたにく とうふ だいず わかめ	牛乳 くるまふ こんにやく あぶら さとう	しめじ にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく キャベツ もやし みかん	572 kcal 21.9 g	すき焼き風煮には車麩(くるまふ)という食材が入っています。車麩は小麦粉がつくった生地を棒に巻きつけて回転させながら焼いたもので、見た目が車輪のようなので「車麩」と名づけられました。
16火	くろざとうパン チーズいりオムレツ フレンチサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 ベーコン たまご チーズ ベーコン	くろざとうパン じゃがいも バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ コーン セロリ しょうが	584 kcal 24.8 g	チーズいりオムレツは、たまごにじゃがいも、ベーコン、たまねぎ、チーズなどを入れて、オープンで焼き、カットして、ケチャップソースをかけます。
17水	ごはん さばのカレーやき おろしポンずあえ かきたまじる	○	牛乳 さば わかめ とうふ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	595 kcal 27.0 g	さばにはDHAやEPAという体にいいあぶらがたくさんふくまれています。カレー粉やしょうゆなどで味付けしてオープンで焼くので、ごはんによく合います。
18木	【世界の料理 チュニジア】 カレーピラフ フリックス クスクスいりトマトスープ	○	牛乳 とりにく ツナ チーズ ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも はるまきのかわ クスクス	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ にんにく キャベツ トマトかん	585 kcal 20.6 g	チュニジアは北アフリカにある国の1つです。「ブリック」は、チュニジアでは国民的な料理で、家庭やお祭りなど、様々な所で食べられています。中身の具は色々アレンジされています。今日は、じゃがいもとツナ、チーズを入れました。
19金	ごはん さけのしおこうじやき おひたし とんじる	○	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	577 kcal 27.9 g	塩こうじは日本で昔から使われていた調味料の1つで、肉や魚を漬けておくと柔らかくなり、うまみを引き出してくれるのはたつきがあります。
22月	しらすいりわかめごはん ちくぜんに こまつなとかまぼこのあえもの	○	牛乳 わかめ しらす とりにく なまあえ かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも こま こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ ごぼう もやし キャベツ こまつな たまねぎ	599 kcal 22.6 g	今日から読書旬間が始まります。ブックメニューとして本にでてくる料理を給食で提供します。今日は「しらすどん」という本にでてくるしらすを使った「しらすいりわかめごはん」です。
23火	ココアパン なすとポテトのミートグラタン ABCスープ	○	牛乳 ぶたひきにく ぶたレバー だいず チーズ ベーコン とりにく	ココアパン じゃがいも あぶら ABCバスタ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす しめじ こまつな	621 kcal 25.2 g	なすはほとんどが水分で、食物せんいやカリウムがとて多く、体の調子を整える働きがあります。夏野菜なので、これからの時期が旬でおいしくなります。
24水	ごまだれサラダうどん じゃがまるくん れいとうりんご	○	牛乳 ささみ チーズ	うどん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん りんご	658 kcal 22.2 g	ごまだれサラダうどんはとりささみやキャベツなどの野菜をのせて、冷やしたごまだれをかけます。暑い時期はめん料理が増えますが、お肉や野菜などの具材と一緒に食べると栄養バランスがよくなるのでおすすめです。
25木	ごはん いわしのたつたあげ からしあえ なめこととうふのみそしる	○	牛乳 いわし とうふ	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし なめこ ねぎ	602 kcal 24.1 g	6～7月に水揚げされるいわしは「入梅いわし」とよばれ、1年で1番脂ののっておいしいといわれています。東京都の隣の千葉県はいわしの水揚げ量が全国1位で、今日も千葉県でとれたいわしです。
26金	チキンライス こめこのコーンポタージュ クロくんのジャムクッキー	○	牛乳 ベーコン とりにく	こめ むぎ バター あぶら こめこ はくりきこ でんぶん ふんとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが コーン	694 kcal 19.3 g	今日のブックメニューは「からすのおかしやさん」という本にでてくる「クロくんのジャムクッキー」です。おいしいそうなお菓子がたくさん出てくる本です。気に入った人はぜひ図書室で読んでみましょう。
29月	こぎつねごはん きびなごのにんにくじょうゆあげ ごますあえ なまあげのみそしる	○	牛乳 とりひきにく あぶらあげ きびなご なまあげ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら こま	にんじん しょうが にんにく もやし こまつな きゅうり たまねぎ	586 kcal 24.0 g	今日のブックメニューは「かあさんのつつぽ」という本に出てくるきつねの大好物といわれている油揚げを使った「こぎつねごはん」です。ぜひ図書室で読んでみましょう！
30火	ハヤシライス マセドアンサラダ サイダーフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが コーン きゅうり りんご ようなし もも	701 kcal 19.6 g	ハヤシライスは、たまねぎや豚肉などの具材を炒め、ケチャップやトマトピューレ、ウスターソース、デミグラスソースなどで味をととのえて、手作りルーを加えて作ります。

※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。

今月の給食目標 衛生に気を付けて食事をしましょう

●お知らせ● 15日(月)～17日(水) 5年生 清里移動教室のため給食なし
30日(火) 4年生 日生劇場へ行くため給食なし

