



# 6月献立予定表

2021年 6月

※食材の状態により、変更する場合があります。

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
1 火	ミックスピラフ	○	卵と青菜のココット ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン、たまご バルメザンチーズ	精白米、有塩バター、調合油 じゃがいも、ツイストマカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん ホールコーン、ピーマン グリーンピース、こまつな キャベツ、ホールのトマト	669 kcal 25.1 g 23.7 g
2 水	メープルシロップトースト	○	ポテトのクリーム煮 いんげん入りサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉	食パン、有塩バター、砂糖 メープルシロップ、調合油 じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり さやいんげん	653 kcal 22.2 g 27.1 g
3 木	キムチチャーハン	○	ぼうぎょうざ 春雨スープ	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、調合油、ぎょうざの皮 ごま油、でんぶん、緑豆はるさめ	長ねぎ、にんじん、白菜キムチ ピーマン、にんにく、しょうが にら、キャベツ	691 kcal 25.3 g 22.0 g
4 金	ごぼうごはん ★カミカミ献立	○	さばの塩焼き おひたし みそ汁	牛乳、大西洋さば 油揚げ、米みそ	精白米、ごま油、砂糖、白ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやえんどう こまつな、キャベツ、かぶ えのきたけ	686 kcal 26.0 g 27.6 g
7 月	小豆ご飯	○	チーズコロッケ かいそうサラダ みそ汁	牛乳、小豆、豚肉、プロセスチーズ たまご、カットわかめ 米みそ	精白米、白ごま じゃがいも、調合油 マッシュポテト、薄力粉、パン粉 ごま油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ	691 kcal 22.2 g 21.4 g
8 火	ソース焼きそば	○	わかめスープ ヨーグルトポムポム	牛乳、豚肉、あおのり カットわかめ、ヨーグルト たまご	調合油、むし中華めん、ごま油 薄力粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、長ねぎ、えのきたけ こまつな、りんご、レモン	674 kcal 22.7 g 27.8 g
9 水	こぎつね寿司	○	からし和え 豚汁 宇和ゴールド	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほしのり 豚肉、赤みそ、白みそ	精白米、砂糖、白ごま、調合油 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、さやえんどう こまつな、もやし、だいこん 長ねぎ、宇和ゴールド	647 kcal 23.9 g 18.8 g
10 木	麦ご飯	○	ししゃもの新緑天ぷら ごま酢あえ みそ汁	牛乳、からふとししゃも 油揚げ、豆腐、米みそ	精白米、押し麦、薄力粉 コーンスターチ、白ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし こまつな、長ねぎ	689 kcal 24.1 g 28.2 g
11 金	梅ご飯 ★入梅献立	○	和風ハンバーグ 青菜とツナの和え物 あじさいゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 たまご、まぐろ缶詰 てんぐさ、乳酸菌飲料	精白米、調合油、パン粉、砂糖 白ごま	梅干し、玉ねぎ、だいこん こねぎ、ほうれん草、にんじん もやし、ぶどうジュース	698 kcal 28.2 g 23.7 g
14 月	コッペパン ★誕生日献立	○	なすのミートグラタン アスパラサラダ	牛乳、豚肉、ピザチーズ	ショートニングパン、じゃがいも 調合油、有塩バター、薄力粉、砂糖	なす、にんにく、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり アスパラガス	682 kcal 24.5 g 32.2 g
15 火	かやくごはん	○	ちawanむし 夏野菜のスープ煮	牛乳、油揚げ、たまご かまぼこ、ベーコン、鶏肉	精白米、調合油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやえんどう まいたけ、えだまめ、糸みつば 玉ねぎ、かぼちゃ、とうがん	647 kcal 24.4 g 22.4 g
16 水	しょうゆラーメン	○	じゃがいももち	牛乳、豚肉、ピザチーズ	蒸し中華めん、ごま油、調合油、 じゃがいも、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、もやし こまつな、にんにく、長ねぎ しょうが	655 kcal 24.5 g 16.9 g
17 木	東京産小松菜のなめし	○	とうふのカレーに わんたんじる	牛乳、豚肉、豆腐、豚肉	精白米、調合油、白ごま ごま油、砂糖、でんぶん ワントンの皮	こまつな、しょうが、にんにく にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	631 kcal 28.1 g 20.8 g
18 金	ご飯	○	さけのピリカラ焼き もやしと挽肉の オイスター炒め みそ汁	牛乳、しろさけ、白みそ 豚肉、カットわかめ、豆腐 米みそ	精白米、白ごま、砂糖、ごま油 調合油	長ねぎ、にんにく、にんじん ピーマン、もやし、キャベツ だいこん	629 kcal 30.2 g 16.9 g
21 月	根菜のドライカレー	○	じゃお フレンチサラダ	ヨーグルト、豚肉	精白米、押麦、有塩バター 調合油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、れんこん、ごぼう ホールのトマト、キャベツ きゅうり、ホールコーン	658 kcal 23.0 g 16.8 g
22 火	焼き肉丼	○	みそ汁 ミルクティゼリー	牛乳、豚肉、米みそ カットわかめ、てんぐさ	精白米、押麦、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが 長ねぎ、紅茶	668 kcal 27.6 g 16.5 g
23 水	ごはん ★和食献立	○	ぶたとじゃがいもの どてに くきわかめサラダ 甘夏	牛乳、豚肉、赤みそ、くきわかめ	精白米、こんにゃく、じゃがいも 砂糖、調合油、ごま油	ごぼう、にんじん、玉ねぎ さやいんげん、キャベツ 甘夏みかん	670 kcal 22.1 g 16.8 g
25 金	チーズトースト	○	クリームスープ サウピカンサラダ	牛乳、ピザチーズ、鶏肉	食パン、調合油、マカロニ コーンスターチ、じゃがいも ごま油、砂糖	にんじん、マッシュルーム 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ホールコーン	623 kcal 24.8 g 24.5 g
28 月	長崎皿うどん ★ご当地メニュー	○	オニオンスープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、うずら卵、ベーコン	蒸し中華めん、調合油、でんぶん	にんじん、エリンギ、長ねぎ 玉ねぎ、きくらげ、もやし キャベツ、パセリ、冷凍みかん	604 kcal 23.2 g 17.8 g
29 火	ご飯	○	油揚げの春巻き 青のり粉ふきいも トウモロコシのすまし汁	牛乳、油揚げ、豚肉、あおのり	精白米、はるさめ、砂糖 ごま油、でんぶん、じゃがいも	ピーマン、にんじん、えのきたけ 長ねぎ、しょうが、トウモロコシ	698 kcal 25.4 g 23.2 g
30 水	しじゅうしい ★沖縄献立	○	ホキのマヨネーズ焼き イナムドゥチ	牛乳、豚肉、刻み昆布 ホキ、バルメザンチーズ 豚肉、生揚げ、白みそ	精白米、押麦、調合油 マヨネーズ(卵無し)、パン粉 こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、パセリ だいこん、さやえんどう、長ねぎ	614 kcal 27.5 g 18.1 g

# 給食だより 6月号

令和3年6月1日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

栄養士 鈴木 真奈美

梅雨入りすると、湿度が高くなり、細菌が繁殖しやすくなります。安心して食事ができるよう、3つのポイントを紹介します。また、衛生管理は新型コロナウイルス感染症の予防にもなりますので、手洗い等はいねいに行いましょう。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない



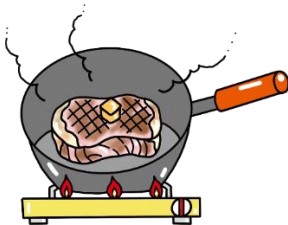
ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

### ②ふやさない

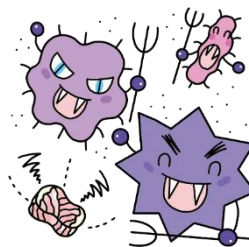


生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

### ③やっつける



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。



細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

※給食では全ての食品を加熱しています。

## 「夏至」・「半夏生」と「たこ」

「夏至」とは、1年のうち、昼が最も長い日を行い、今年6月21日にあたります。「半夏生」とは、夏至から数えて11日目をいい、今年7月2日にあたります。昔は、夏至がすぎて半夏生まだが、田植えの目安とされていたことから、この時期に、「たこ」を食べて、ほう作を願ううちいきがあります。

たこの足は、くついたらはなれないことから、田に植えた「いね」のなえが、たこの足のように大地にしっかりと根付き、ほう作になるようにと願い、たこを食べるようになったそうです。

