

令和5年度 6月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	たんぱく質 脂質
1 木	家常豆腐丼		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	米,サラダ油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ	635 kcal
	しらすとわかめのサラダ ★	○	カットわかめ,しらす(釜揚げしらす)	サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.3 g
	果物(メロン)				メロン	21.7 g
2 金	ゆかりごはん			米	ゆかり	608 kcal
	あじフライ	○	まあじ	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		25.9 g
	ごまみそ汁 ★		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	白ねりごま,白すりごま	にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ,ごまつな	20.9 g
5 月	玄米ご飯			米,水稲穀粒(玄米)		603 kcal
	骨太ふいかけ	○	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,上白糖		31.8 g
	鮭の幽庵焼き		生鮭	上白糖		15.2 g
	炒り鶏 ★		鶏肉,削り節(だし),油揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	ごぼう,にんじん,ごまつな	
6 火	セサミトースト			セサミ食パン,バター,上白糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		629 kcal
	米粉シチュー	○	鳥がら,豚肉,調理用牛乳,乳児用液体ミルク,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,上新粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	19.1 g
	カラフルツナサラダ ★		ツナ(油揚げ)	サラダ油,上白糖	ごまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン	25.9 g
7 水	青椒肉絲丼 ★		鳥がら,豚肉もも(細切り)	米,サラダ油,でんぷん,上白糖,ごま油	しょうが,しょうが汁,にんにく,にんじん,玉葱,ピーマン	624 kcal
	拌三絲	○		緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり	19.4 g
	紫陽花ゼリーポンチ		アガー	上白糖	ぶどう(缶詰),パイナップル(缶詰),レモン(果汁,生)	15.3 g
8 木	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉(挽肉),高野豆腐,削り節(だし)	米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ	608 kcal
	かきたま汁 ★	○	昆布(だし),削り節(だし),豚肉,たまご	でんぷん	にんじん,玉葱,ごまつな,ねぎ,しょうが汁	25.5 g
	果物(小玉すいか)				すいか	17.1 g
9 金	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		623 kcal
	いわしのかばやき	○	まいわし	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,しょうが汁	24.1 g
	沢煮椀 ★		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,蒸しかまぼこ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが汁	21.4 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑	
12 月	ごまだれつけうどん ★	○	削り節(だし),昆布(だし),豚ばら,油揚げ	冷凍 細うどん,ごま油,三温糖,でんぷん,白すりごま,白ねりごま	玉葱,えのきたけ,もやし,ねぎ,ごまつな	609 kcal
	青のいびんズポテト		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,揚げ油		20.6 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	28.1 g
13 火	パンフキンパン			パンフキンパン		601 kcal
	魚の香草パン粉焼き	○	シルバー,バルメザンチーズ	パン粉(乾燥),サラダ油	にんにく	32.1 g
	豆入り野菜スープ ★		ベーコン,豚肉,鳥がら,大豆	サラダ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,キャベツ,ごまつな	26.5 g
14 水	シーフードカレーライス	○	鳥がら,鶏肉(薄切り),むきえび,いか短冊	米,サラダ油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	671 kcal
	海藻サラダ ★		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.0 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	17.0 g
15 木	ごまわかめご飯		炊き込みわかめ	米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま		638 kcal
	こいわしの香味揚げ	○	こいわし	でんぷん,揚げ油	しょうが汁,にんにく	25.4 g
	ピリ辛肉じゃが煮 ★		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,干し椎茸,玉葱,ごまつな	21.2 g
16 金	ナシゴレン		鶏肉	米,サラダ油,サラダ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,赤ピーマン	603 kcal
	目玉焼き	○	たまご			27.1 g
	汁ビーフン ★		鳥がら,豚肉	サラダ油,ビーフン,ごま油	玉葱,もやし,えのきたけ,ねぎ,ごまつな	20.2 g

歯と口の健康週間

行事食
入梅

文京区和食の日

インドネシアの料理

令和5年度 6月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	たんぱく質 脂質
19月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		643 kcal
	ポテトの玉子ソース焼		たまご	じゃがいも, マヨネーズ	玉葱, レモン(果汁, 生)	19.0 g
	夏野菜のミネストローネ ★		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	サラダ油	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, スッキーニ, なす, マッシュルーム(水煮), しょうが	28.0 g
20火	タレカツ丼	○	豚切り身, 昆布(だし)	米, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, 上白糖		663 kcal
	野菜のみそ汁 ★		昆布(だし), 削り節(だし), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, ねぎ	22.2 g
	果物(小玉すいか)				すいか	24.6 g
21水	夏ごぼうの鶏五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, サラダ油, 炒め油, 三温糖	ごぼう, にんじん	615 kcal
	たこぺったん		まだこ(ゆで), かつお節(粉)	薄力粉, 揚げ油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ, しょうが(酢漬)	25.1 g
	すまし汁 ★		昆布(だし), 削り節(だし), 蒸しかまぼこ, 木綿豆腐		ねぎ, こまつな	21.5 g
22木	スパゲッティみそミートソース	○	豚ひき肉, 赤みそ	スパゲッティ(半分), サラダ油, サラダ油, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮)	620 kcal
	ポテトサラダ ★			じゃがいも, サラダ油, 上白糖	にんじん, きゅうり	25.6 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			19.0 g
23金	キムタクごはん	○	ベーコン, 豚肉	米, ごま油, サラダ油	ねぎ, はくさい(キムチ漬), 大根(たくあん干し大根漬)	605 kcal
	春巻き		豚肉もも(細切り)	サラダ油, ごま油, でんぷん, 春巻きの皮, 揚げ油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸	20.0 g
	わかめスープ ★		鳥がら, 木綿豆腐, カットわかめ	ごま油	玉葱, もやし, ねぎ, こまつな	23.3 g
26月	しょうゆラーメン ★	○	鳥がら, 豚骨, 削り節(だし), 豚ばら, ねると	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, ねぎ	651 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆, かえり煮干し	揚げ油, でんぷん, じゃがいも, 上白糖, 白いりごま		23.0 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ(国産)	28.3 g
27火	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		603 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油	にんにく	22.1 g
	カレーポトフ ★		鳥がら, 豚肉もも(角切り)	炒め油, サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ	20.3 g
28水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 鳥がら, 豆みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	米, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, にら	605 kcal
	糸寒天サラダ ★		糸寒天	上白糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	23.4 g
	果物(メロン)				メロン	17.7 g
29木	地場産とうもろこしのピラフ★	○	豚肉	米, おおむぎ(米粒麦), オリーブ油, サラダ油	にんにく, にんじん, 玉葱, とうもろこし	631 kcal
	鶏肉ときのこのトマトクリーム煮		鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, マカロニ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, エリンギ	24.6 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油, 上白糖	にんじん, きゅうり, キャベツ	22.2 g
30金	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉もも(薄切り)	米, サラダ油, 上白糖	しょうが, 玉葱	640 kcal
	けんちん汁★		削り節(だし), 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	ごま油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	23.3 g
	水無月			くすでん粉, 白玉粉, 薄力粉, グラニュー糖, 甘納豆(あずき), サラダ油		18.1 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー624kcal たんぱく質24.0g 脂質21.5g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。

6月は、「食育月間」です！

朝ごはんをきちんと食べること・なるべく家族そろって食べること・お子さんと一緒に買い物や料理をすることも「食育」の1つです。まずは食事に対して興味・関心をもつことから始めていきましょう。

今月の給食では、★マークのついた料理に東京都の地場産物を使用し、一層の食育の推進を図っていきます。

今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう

- 正しい手の洗い方を身につけ、ハンカチを使用しよう
- 衛生的に運搬・配膳をしよう
- 使用後の配膳台をきれいにふこう