

令和4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	1食分 - たんぱく質 脂質
1水	シナモントースト	○		食パン、バター、グラニュー糖、上白糖		610 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆	油、上白糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)	22.8 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	油、上白糖	にんじん、きゅうり、アスパラガス、キャベツ	26.2 g
2木	家常豆腐丼	○	豚肉、赤みそ、豆みそ、生揚げ	米、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	621 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油、上白糖	ホールコーン、きゅうり、にんじん、もやし	24.9 g
	果物(美生柑)				美生柑	20.7 g
3金	フレッシュトマトのハヤシライス ★	○	豚肉、鳥がら	米、油、薄力粉、油、上白糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、しょうが、トマト	681 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	油、ごま油、上白糖	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	19.0 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	21.7 g
6月	肉汁つけうどん	○	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	にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ、もやし、こまつな	644 kcal
	大学芋			さつまいも、油、上白糖		17.1 g
						23.8 g
7火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		657 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)	21.8 g
	夏野菜のミネストローネ		ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも、ひよこ豆	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、ズッキーニ、なす、マッシュルーム(水煮)、しょうが	27.4 g
8水	果物(メロン)	○			メロン	
	玄米ご飯			米、水稲穀粒(玄米)		635 kcal
	梅ひじきふいかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ	ごま油、白いりごま、上白糖	刻み梅、しめじ、大葉	25.6 g
	豆鯨の唐揚げ		豆あじ	でんぷん、油	しょうが汁	16.4 g
9木	炒り鶏	○	鶏肉、油揚げ、削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃがいも、上白糖	干し椎茸、ごぼう、にんじん、こまつな	
	生メロン入りメロンパン		調理学用牛乳、生クリーム	ミルクパン、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	メロン	652 kcal
	まめツナサラダ		大豆、ツナ(油漬け)	油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.1 g
10金	野菜スープ	○	ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、しょうが、キャベツ、こまつな	22.7 g
	ねぎ塩豚丼		豚肩肉、豚もも	米、油、でんぷん、ごま油、ごま	にんにく、玉葱、もやし、にら、ねぎ、レモン(果汁、生)	606 kcal
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ、キャベツ、にんじん、もやし、ねり梅	23.4 g
13月	紫陽花ゼリーポンチ	○	アガー	上白糖	パイナップル(チビット)、レモン(果汁、生)	15.8 g
	青椒肉絲丼		鳥がら、豚肉	米、油、でんぷん、油、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	634 kcal
	えのきと豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ	ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	25.7 g
	ゆで枝豆				えだまめ	18.4 g
14火	果物(美生柑)	○			美生柑	
	胚芽米ごはん			米、胚芽精米		612 kcal
	青のいふいかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、あおのり、もみ海苔	白いりごま		34.0 g
	いかの大葉焼き		いか、赤みそ	上白糖	大葉	16.6 g
15水	みそけんちん汁	○	鶏肉(薄切り)、削り節(だし)、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、カットわかめ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	
	大豆入り中華おこわ		豚肉、大豆	米、もち米、上白糖、ごま油	にんじん、ねぎ	625 kcal
	蒸し魚のピリ辛だれかけ		ホキ	ごま油、上白糖	ねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ	30.9 g
	コーン入いたまごスープ		鳥がら、木綿豆腐、たまご、カットわかめ	でんぷん、ごま油	にんじん、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、ねぎ、しょうが汁	18.6 g
16木	果物(雪中貯蔵甘夏)	○			あまなつ	
	きなこ揚げパン		きな粉(大豆)	コッパン、油、グラニュー糖、上白糖		607 kcal
	カレースープ		鳥がら、豚肉	じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、えのきたけ	23.4 g
17金	バランスサラダ	○	干ひじき、油揚げ	糸こんにゃく、ごま油、白ねりごま、上白糖	こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン	27.1 g
	ごはん			米		623 kcal
	魚の梅煮		まいわし、角切り昆布	上白糖	にんにく、しょうが、ねり梅	27.7 g
	からしあえ			上白糖	キャベツ、にんじん、もやし	16.9 g
	豚汁	豚肩肉、白みそ、赤みそ	油、さといも、こんにゃく	だいこん、ごぼう、ねぎ		

埼玉県料理

カミカミデー

入梅

文京区和食の日

6月4日～10日 歯と口の健康週間

令和4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	1食分 - たんぱく質 脂質
20月	キムチチャーハン	○	豚ひき肉,干ひじき	ラード,米	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ, はくさい(キムチ漬)	603 kcal
	ほうれんそうとたまごのスープ ★		鳥がら,豚肉,木綿豆腐,乾燥めかぶ, たまご	てんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,えのきた け,しょうが汁,ねぎ,ほうれんそう	24.8 g
	拌三絲			緑豆はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	21.5 g
21火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		688 kcal
	揚げ魚のおろし青柚子ポン酢かけ		シルバー	てんぷん,油,上白糖	だいこん,ゆず(果皮,生)	28.3 g
	ごまあえ			上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	24.1 g
	なすとみょうがのみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐, 赤みそ	油	にんじん,玉葱,なす,ねぎ,万能ねぎ, みょうが	
22水	コーンピラフ	○	鶏肉	米,押麦,オリーブ油,油	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコー ン	641 kcal
	たまごのココット蒸し		豚ひき肉,たまご	油,上白糖	玉葱,マッシュルーム(水煮)	26.4 g
	地場産野菜のスープ ★		鳥がら	じゃがいも	しょうが,セロリ,にんじん,玉葱, キャベツ	18.9 g
	果物(メロン)				メロン	
23木	ごま豆乳担々麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ,豆 乳	冷凍ラーメン,ごま油,油,上白糖,白 ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, もやし,にら,ねぎ	645 kcal
	ガーリックビーンズ		大豆	てんぷん,じゃがいも,油		27.1 g
	果物(小玉すいか)				すいか S	27.7 g
24金	ソフトフランスパン		フランスの料理	ワフワカッ		610 kcal
	魚のプロバンスソースかけ	○	糖(40g)	オリーブ油,上白糖	にんにく,玉葱,ズッキーニ,トマト水 煮(ダイス缶)	31.0 g
	パセリポテト			じゃがいも		23.4 g
	クリームスープ ★		鳥がら,ベーコン,鶏肉,飲用牛乳,生 クリーム	油,コーンスターチ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, マッシュルーム(水煮),かぶ,かぶ (葉)	
アスパラとベーコンのペパロンチーノスパゲッティ	ベーコン		スパゲッティ(ハーフ),オリーブ油	にんにく,キャベツ,アスパラガス	651 kcal	
27月	ポテトのハニーサラダ	○		じゃがいも,油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ, きゅうり	22.3 g
	ヨーグルト 手作りブルーベリージャム添え		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリー,レモン(果汁,生)	23.1 g
	カレーライス		鳥がら,豚肉	米,油,じゃがいも,油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	678 kcal
28火	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	18.2 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	18.8 g
29水	ごはん	○		米		633 kcal
	あじフライ		まあじ	薄力粉,パン粉(乾燥),油		26.7 g
	野菜のゆかい風味				キャベツ,こまつな,ゆかり	19.7 g
	豆腐とわかめの味噌汁		削り節(だし),木綿豆腐,油揚げ,白み そ,赤みそ,カットわかめ		にんじん,玉葱,ねぎ	
30木	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉もも(薄切り)	米,油,てんぷん,上白糖	しょうが,玉葱	679 kcal
	けんちん汁		削り節(だし),木綿豆腐,油揚げ,赤み そ,カットわかめ	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			くずでん粉,白玉粉,薄力粉,グラ ニュー糖,甘納豆(あずき),油		18.5 g

梅雨の時期になりました。

「梅雨」は一年中で一番ジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も神経をつかう時期です。食事の前には、手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふくよう指導してまいります。

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

学校給食実施基準：エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー638kcal たんぱく質24.9g 脂質21.3g

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。