



# 令和4年6月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯		米		593 kcal
	鮭の西京焼き	ぎんざげ,西京みそ	砂糖		26.2 g
	根菜汁	鶏肉,かつお節,赤みそ,白みそ	さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,葉ねぎ	17.5 g
2 木	ご飯		米		691 kcal
	家常豆腐	豚肉,鶏ガラ,赤みそ,生揚げ	でんぷん,サラダ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,れんこん,エリンギ	27.4 g
	三色ナムル		ごま油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	25.9 g
3 金	ご飯		米		2.5 g
	チリビーンズライス	ベーコン,豚肉,鶏ガラ,大豆,粉チーズ	米,サラダ油,じゃがいも,砂糖,米粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ,トマトジュース	630 kcal
	大根とホタテのサラダ	ほたてがい	サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	22.6 g
6 月	ご飯		米		18.4 g
	治部煮	鶏肉,豆腐,かつお節	薄力粉,さといも,すだれ,砂糖	だいこん,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	2.4 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	24.6 g
7 火	鶏塩うどん	鶏ガラ,鶏肉	冷凍細うどん,サラダ油,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	17.8 g
	蓮根と芋の南蛮揚げ		揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖	れんこん,しょうが	1.7 g
					530 kcal
8 水	ねぎ豚塩だれ丼	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	22.1 g
	和風大根サラダ		砂糖,サラダ油	だいこん,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	17.2 g
					2.1 g
9 木	カレーミートパン	豚肉,ピザチーズ	コッペパン,サラダ油,薄力粉	玉ねぎ,にんじん	583 kcal
	コーンチャウダー	ベーコン,鶏ガラ,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,でんぷん	セロリー,玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,コーン	20.4 g
	メロン			メロン	18.7 g
10 金	梅じゃこご飯	ちりめんじゃこ	米	カリカリ梅	1.6 g
	いわしの蒲焼	まいわし	揚げ油,米粉,でんぷん,砂糖	しょうが	573 kcal
	沢煮わん	豚肉,かつお節	サラダ油	えのきたけ,ごぼう,だいこん,にんじん,糸みつば	21.9 g
13 月	ミルクパン		ミルクパン		22.2 g
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉,いんげんまめ,鶏ガラ	サラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,トマトピューレ	2.5 g
	コーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	611 kcal
14 火	枝豆ご飯	こんぶ,炊き込みわかめ	米	えだまめ	23.0 g
	豚肉とじゃが芋のみそ煮	豚肉,かつお節,赤みそ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	21.5 g
	からし和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	2.5 g
15 水	チキンカレーライス	鶏肉,鶏ガラ	米,じゃがいも,はちみつ,サラダ油,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	636 kcal
	グリーンサラダ		サラダ,砂糖	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	19.4 g
					19.6 g
16 木	キムチチャーハン	豚肉	米,サラダ油,ごま油	しょうが,白菜キムチ,長ねぎ,にんじん,にら	2.0 g
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐,鶏ガラ	サラダ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	554 kcal
	あじさいゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	19.1 g
17 金	ご飯		米		16.7 g
	さばのみぞれかけ	たいせいようさば	砂糖,でんぷん	しょうが,だいこん	1.9 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんぶ	サラダ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	660 kcal
20 月	揚げパン		ミルクパン,揚げ油,砂糖		25.5 g
	田舎風スープ	鶏ガラ,鶏肉,高野豆腐	サラダ油,じゃがいも,普通はるさめ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	26.2 g
	ツナサラダ	ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,玉ねぎ	1.7 g
21 火	たこめし	タコ,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん	643 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	鶏肉,高野豆腐,かつお節	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	22.3 g
	しそドレサラダ		ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,しそ葉	29.1 g
22 水	スーパバゲティ	ベーコン,豚肉,鶏ガラ	スバゲティ,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,エリンギ,キャベツ	2.4 g
	カルトッフェルザラート (ドイツ風ポテトサラダ)	ベーコン	じゃがいも,サラダ油,砂糖	玉ねぎ	625 kcal
					25.4 g
23 木	シシジュシー	こんぶ,豚肉,刻みこんぶ	米,サラダ油	にんじん	16.9 g
	沖縄もずく汁	沖縄もずく,鶏肉,豆腐,かまぼこ,かつお節		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	2.6 g
	黒糖ドーナツ	たまご,牛乳	揚げ油,薄力粉,有塩バター,砂糖,黒砂糖		642 kcal
24 金	ご飯		米		21.9 g
	千住ねぎのすき焼き	豚肉,豆腐,こんぶ	サラダ油,しらたき,砂糖	長ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ	2.0 g
	糸寒天の三杯酢和え	糸寒天	砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	617 kcal
					23.7 g
					19.5 g
					1.9 g

27 月	ブルコギ丼	豚肉,鶏ガラ	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,しょうが,にんにく	613 kcal
	莖わかめサラダ	くきわかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	21.0 g 19.5 g 2.5 g
28 火	鮭のちらし寿司	こんぶ,油揚げ,塩ざけ	米,砂糖,こんにゃく	にんじん,れんこん,さやいんげん	616 kcal
	筑前煮	鶏肉,かつお節	サラダ油,砂糖,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん	22.1 g 15.7 g 2.4 g
29 水	タンタンメン	豚肉,鶏ガラ	中華めん,サラダ油,砂糖,練りごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,エリンギ,もやし,チンゲン菜	611 kcal
	中華サラダ		ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	24.2 g 23.6 g 2.8 g
30 木	コーンピラフ	鶏肉	米,サラダ油,有塩バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	606 kcal
	トマトスープ	ベーコン,鶏ガラ	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,トマト缶,パセリ	18.5 g
	チョコチップマフィン	たまご,牛乳	薄力粉,有塩バター,砂糖,ミルクチョコチップ		21.7 g 1.9 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年（3・4年生）の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



# 6月 給食だより

令和4年5月31日  
文京区立誠之小学校  
校長 穴戸 敏和  
栄養士 原口 美杜

## 6月の給食目標

「衛生に気を付けて食事をしましょう」「丈夫な歯を作りましょう」

## 6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

### Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

### Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

#### たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

#### カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

#### ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

#### ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



6/4～6/10

歯と口の健康週間



みなさんはよくかんで食事をしていますか。よくかんで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## 6/11は入梅



入梅とは、暦の上で梅雨に入る日のことを言います。昔天気予報のない時代、農家が田植えの日を決めるためにも、梅雨の時期を知ることが重要でした。そこで、梅の実が黄色く色づき始める頃を目安にしていました。給食では10日に、カリカリ梅が入った梅じゃこごはん、梅雨の時期に旬を迎えるマイワシを使った蒲焼きを作ります。



## 江戸東京野菜

### 千住ねぎ



24日のすき焼きに使用するねぎは、江戸東京野菜のひとつ「千住ねぎ」です。東京都足立区にある、ねぎを専門に扱っている市場で、美味しさや太さなどが、最高ランクに選ばれた物だけが、「千住ねぎ」と名乗ることができるそうです。普段スーパーなどであまり見かけることのない貴重なもので、やわらかく、甘さの強いおいしいねぎです。

## 給食レシピ紹介

《あじさいゼリー》 ゼリーカップ8個分



- ぶどうジュース…カップ1 1/2
- 粉寒天…3.5g
- 水…カップ1/2
- 砂糖…大さじ1 と1/2

A

- 乳酸菌飲料…カップ1/2
- 粉寒天…2g
- 水…カップ1と1/2
- 砂糖…大さじ1 と1/3

B

- ① Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰させ寒天を煮溶かす。1cmの高さになるように、バットに流して冷やし固める。
- ② Bを鍋に入れて火にかけ、沸騰させ寒天を煮溶かす。カップに入れて冷やし固める。
- ③ ①をさいの目に切り、②のゼリーの上に乗せる。