



令和6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	I類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ご飯		米		575 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	鶏肉,高野豆腐,かつお節	ごめ油,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	24.5 g
	野菜おかか和え	かつお節	砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	17.1 g
					1.8 g
4火	ご飯		米		562 kcal
	鮭の西京焼き	ぎんざけ(養殖),西京みそ	砂糖		26.5 g
	しそドレサラダ		ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん,しそ葉	18.9 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんにゃ	ごめ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん	2.0 g
5水	豆腐の中華煮丼	鶏肉,鶏ガラパック,豆腐	米,ごめ油,でんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	595 kcal
	糸寒天中華サラダ	糸寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	24.6 g
	河内晩柑			河内晩柑	19.8 g
					1.9 g
6木	ミルクパン		ミルクパン		547 kcal
	タンダーチキン	鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)		にんにく	26.1 g
	青菜のコーンサラダ		ごめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	22.6 g
	ひよこ豆のスープ	ひよこまめ(乾),ウィンナー,鶏ガラパック	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	2.9 g
7金	五目チャーハン	豚肉,ハム	米,ごめ油,ラード	しょうが,長ねぎ,にんじん,葉ねぎ	566 kcal
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐,鶏ガラパック	ごめ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	20.0 g
	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	21.9 g
					2.5 g
10月	ご飯		米		586 kcal
	いわしの蒲焼	まいわし	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	24.9 g
	梅肉和え	かつお節	砂糖	だいこん,きゅうり,キャベツ,梅干し	20.3 g
	みそ汁	油揚げ,豆腐,かつお節,みそ		えのきたけ,こまつな	2.3 g
11火	ツナのカレーピラフ	ツナ	米,ごめ油,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,ピーマン	554 kcal
	かぼちゃのスープ	鶏ガラパック,鶏肉	普通はるさめ	玉ねぎ,かぼちゃ,こまつな	20.3 g
	ベーコン入りサラダ	ベーコン	ごめ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,玉ねぎ	20.3 g
					2.4 g
12水	タンタンメン	豚肉,鶏ガラパック	中華めん,ごめ油,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	573 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	23.2 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	24.4 g
					2.8 g
13木	ココアパン		ココアパン		608 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉,いんげんまめ,鶏ガラパック	ごめ油,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	25.9 g
	グリーンサラダ		ごめ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.9 g
					2.5 g
14金	ブルコギ丼	豚肉	米,ごめ油,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	591 kcal
	わかめスープ	カットわかめ,豆腐	ごま油	えのきたけ,にんじん,もやし,長ねぎ	22.9 g
	メロン			メロン	18.7 g
					2.6 g
17月	揚げパン		ミルクパン,揚げ油,砂糖,砂糖		608 kcal
	田舎風スープ	鶏肉,高野豆腐	ごめ油,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	24.6 g
	アスパラサラダ	ハム	ごめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,きゅうり,玉ねぎ	25.7 g
					2.5 g
18火	シーフードスパゲティ	ツナ,しばえび,ベーコン,粉チーズ	スパゲティ,ごめ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ,トマト缶,トマトピューレ	543 kcal
	マスタードサラダ		ごめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	24.6 g
	パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ	18.8 g
					1.9 g
19水	ドライカレー	豚肉	米,ごめ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマトジュース	592 kcal
	じゃこわかめサラダ	ちりめんじゃこ,カットわかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,玉ねぎ	22.4 g
	あじさいゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	17.6 g
					2.2 g
20木	ご飯		米		541 kcal
	さばのみそだれかけ	たいせいようさば,みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	20.9 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	19.6 g
	さつま汁	鶏肉,生揚げ,かつお節,みそ	さつままいも,こんにゃく	にんじん,こまつな	2.3 g
	お茶	和食の日			
21金	シシジュシー	こんにゃ,豚肉,刻みこんにゃ	米,ごめ油	にんじん	613 kcal
	沖縄もずく汁	沖縄もずく,鶏肉,豆腐,なると,かつお節		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	22.8 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		22.7 g
	沖縄料理				2.1 g

24月	鶏丼	鶏肉	米、こめ油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな	594 kcal
	みそ汁	油揚げ、カットわかめ、かつお節、みそ	じゃがいも	えのきたけ	23.4 g
	小玉スイカ			小玉すいか	16.9 g
25火	ジャンバラヤ	豚肉、大豆	米、こめ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	606 kcal
	コーンチャウダー	ベーコン、牛乳、クリーム(乳脂肪)	こめ油、じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン	20.2 g
	ハニーポテトサラダ		揚げ油、じゃがいも、こめ油、はちみつ	にんじん、きゅうり、キャベツ	21.9 g
26水	ご飯		米		640 kcal
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖、でんぷん		30.1 g
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ、鶏肉、かつお節	砂糖、こめ油、でんぷん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、さやいんげん	23.3 g
27木	五色和え		砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン	2.2 g
	五目鶏めし	鶏肉	米、こめ油、砂糖	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	569 kcal
	豆アジの南蛮漬	あじ	でんぷん、揚げ油、砂糖	長ねぎ	26.7 g
28金	かきたま汁	かつお節、こんぶ、豆腐、鶏肉、たまご	でんぷん	えのきたけ、こまつな	20.4 g
	カレーミートパン	豚肉、ピザチーズ	コッペパン、こめ油、薄力粉	玉ねぎ、にんじん	2.2 g
	洋風スープ	ベーコン、鶏ガラパック	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	530 kcal
28金	フレンチサラダ		こめ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	22.8 g
					23.3 g
					2.9 g

※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。

★牛乳は20日以外、毎日出ます。

★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6年5月30日
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人
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」

梅雨の季節がやってきました。梅雨は1年で最も雨が降る時期です。梅雨入りすると、気温や湿度が上昇して蒸し暑い日が続きます。カビが生えやすくなったり、食中毒が起こりやすくなるので、御家庭でも調理や調理後の食品の取り扱いに注意しましょう。

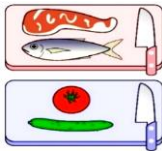
食中毒予防の三原則

① 細菌をつけない



石鹸で手をきれいに洗う。

生の魚や肉は特に菌が多いので、他の食材とくっつかないようにする。



② 細菌を増やさない

生ものや作った料理はできるだけ早く食べる。



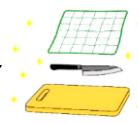
すぐに食べない料理は冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

③ 殺菌する



菌の多くは熱に弱いので、しっかりと火を通す。

生の肉や魚が触れた調理器具はきれいに洗い、煮沸や熱湯で殺菌する。



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、むし歯予防になります。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。

かみごたえのある食べ物



6/10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た。給食では10日に、梅雨の時期に旬を迎えるマイワシを使った「いわしの蒲焼き」と、梅干しを使った「梅肉和え」を作ります。

給食レシピ紹介

《いわしの蒲焼》 2人分

- | | | | |
|---|---------------|---|----------------|
| A | • いわし開き…2枚 | B | • だし汁(水でも可)…5g |
| | • しょうが…1g | | • 酒…2g |
| | • 酒…2g | | • こいくちしょうゆ…6g |
| | • こいくちしょうゆ…2g | | • 砂糖…3g |
| | • 片栗粉…14g | | • みりん…3g |

- ①いわしはAで下味を付けて水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②180℃の油で4~5分揚げる。
- ③Bの調味料を全て合わせて加熱する。
- ④②のいわしに③のたれをかける。