



# 6月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくんで食べましょう

令和8年度 給食目標 つゆどきの衛生に気をつけて食べましょう

足立区立東栗原小学校

| 日   | こ ん だ て                         |    |                                      | ざ い り ょ う                                   |                                                      |                                                             | ひとくちメモ                                                                 | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|---------------------------------|----|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|     | 主食                              | 牛乳 | おかず                                  | 赤の仲間<br>血や肉になる                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                            |                                                                        |                 |
| 1月  | ピリカラあだち菜丼<br>季節の献立              | ○  | コロコロサラダ<br>あじさいゼリー                   | 牛乳,豚肉,粉寒天                                   | 米,油,砂糖,でんぷん,白ごま,ごま油,じゃがいも                            | 玉葱,にんじん,ぶなしめじ,もやし,しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,ぶどうジュース | あじさいのきれいな季節となりました。旬を迎えた足立区産の小松菜と一緒に、この時期らしいデザートを楽しんでください。              | 584             |
| 2火  | ハムチーズサンド                        | ○  | ポークビーンズ<br>シーフードサラダ                  | 牛乳,ロースハム,チーズ,大豆,レンズまめ(乾),豚肉,えび,いか,海藻ミックス    | 丸パン,じゃがいも,油,砂糖                                       | にんじん,玉葱,マッシュルーム,グリーンビーンズ(冷凍),キャベツ,きゅうり                      | 丸パンに、ハムとチーズをはさんだ、バーガータイプのホットサンドで、とても食べやすくなっています。                       | 621             |
| 3水  | ご飯<br>旬の野菜献立                    | ○  | あじの塩焼き<br>新ごぼうの五目きんぴら<br>みそ汁         | 牛乳,あじ,刻み昆布,豚肉,生揚げ,みそ                        | 米,系こんにゃく,ごま油,砂糖,じゃがいも                                | にんじん,ごぼう,こまつな,長ねぎ                                           | あじは、味がよいのでその名が付いたと言われるだけに、うま味成分のアミノ酸がたっぷり含まれています。                      | 551             |
| 4木  | きつねうどん<br>6/4~10<br>歯と口の健康週間    | ○  | ひみこスナック<br>野菜のピリカラ和え                 | 牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,かえり煮干し,大豆,いか                  | 冷凍うどん,砂糖,油,さつまいも,でんぷん,白ごま                            | 長ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,レモン果汁                           | 6/4~10の「歯と口の健康週間」にちなんで、ひみこスナックが登場します。卑弥呼の時代の人々は、現代人の6倍もかんでいたそうです。      | 553             |
| 5金  | あじさいトースト<br>季節の献立               | ○  | えだまめクリームスープ<br>マカロニサラダ               | 牛乳,鶏肉                                       | 食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖,アーモンド,じゃがいも,油,小麦粉,豆乳クリームバター,マカロニ | 玉葱,にんじん,えだまめ,もやし,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン                         | スライスしたアーモンドをあじさいの花びらに見立てたトーストで、この時期ならではのメニューです。                        | 643             |
| 8月  | 麦ごはん<br>こまつなふりかけ<br>かむカム献立      | ○  | 親子煮<br>切干大根のカミカミ和え                   | 牛乳,ツナ,鶏肉,たまご,生揚げ,するめ                        | 米,押麦,白ごま,砂糖,じゃがいも,系こんにゃく,油,ごま油                       | こまつな,にんじん,玉葱,えだまめ,切干しだいこん,きゅうり,もやし,キャベツ                     | 切干大根はカルシウムや鉄分、食物繊維などがとても豊富で、かみごたえもあります。するめと一緒によくんで食べましょう。              | 649             |
| 9火  | 入梅いわしの蒲焼丼<br>季節の献立              | ○  | かまぼこと新れんこんの甘酢和え<br>みそ汁               | 牛乳,いわし,かまぼこ,生揚げ,みそ                          | 米,押麦,小麦粉,油,砂糖,でんぷん,白ごま,ごま油                           | しょうが,れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,長ねぎ,えのきたけ                     | 梅雨入りの時期のいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、一年の中で最も脂がのっていて、とてもおいしいです。                      | 623             |
| 10水 | 梅じゃごごはん<br>季節の献立                | ○  | 炒り豆腐<br>春雨の和え物                       | 牛乳,ちりめん,豆腐,豚肉,たまご,ロースハム                     | 米,こんにゃく,砂糖,緑豆はるさめ,油,ごま油,白ごま                          | 青小梅(塩漬),にんじん,玉葱,こまつな,干し椎茸,キャベツ,もやし,きゅうり                     | 梅じゃごごはんはカリカリ梅とちりめんを混ぜ合わせたご飯です。食欲が落ちてくるこの時期にピッタリのご飯です。                  | 596             |
| 11木 | ホットドッグ<br>応援しよう!<br>ワールドカップ応援給食 | ○  | 野菜のスープ煮<br>フルーツヨーグルト                 | 牛乳,フランクフルト,豚肉,ベーコン,ヨーグルト,いんげんまめ(乾),レンズまめ(乾) | ドッグパン,じゃがいも,粉糖                                       | にんじん,玉葱,キャベツ,ぶなしめじ,こまつな,バナナ,みかん缶,バイン缶                       | FIFAワールドカップが開幕します!開催地アメリカにちなんで、スポーツ観戦にピッタリのホットドッグです。人気選手の活躍が楽しみです。     | 659             |
| 12金 | ご飯                              | ○  | 小魚の南蛮漬け<br>ひじきの和え物<br>とり汁            | 牛乳,こいわし,芽ひじき,鶏肉,豆腐                          | 米,小麦粉,でんぷん,油,砂糖,さといも,こんにゃく                           | 長ねぎ,にんじん,こまつな,もやし,ぶなしめじ,ごぼう                                 | 小魚は頭、しっぽ、骨も全て食べられるように揚げてあります。よくんで食べると、脳の血流が増し、集中力が高まります。               | 553             |
| 15月 | カレーライス<br>6/15~19<br>もりもり給食ウィーク | ○  | 小エビのサラダ<br>さくらんぼ                     | 牛乳,豚肉,えび                                    | 米,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリームバター,はちみつ,砂糖                      | 玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,さくらんぼ                  | 今週はもりもり給食ウィークです。できるだけ残さず食べ、片づけをきちんと行ってリクエスト券をゲットしよう。                   | 600             |
| 16火 | ご飯                              | ○  | 豚肉のしょうが焼き<br>黄金和え<br>田舎汁             | 牛乳,豚肉,たまご,生揚げ,みそ                            | 米,油,さといも,こんにゃく                                       | 玉葱,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ                     | 黄金和え(こがねあえ)とは、黄色い彩りを加えた料理全般のことで、卵を使った料理が多いです。                          | 613             |
| 17水 | ジャージャー麺                         | ○  | ごまドレッシングサラダ<br>枝豆のおかずマフィン            | 牛乳,豚肉,みそ,たまご,豆乳,チーズ,ベーコン                    | 蒸し中華めん,油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま,練りごま,小麦粉                    | 玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし,キャベツ,こまつな,冷凍ホールコーン,えだまめ          | ジャージャー麺は、中国北部地方の伝統的な家庭料理です。もっと手軽に麺類が食べられないかと、汁のない麺が生まれました。             | 615             |
| 18木 | 柏パン<br>世界の料理 11:インド             | ○  | タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>★ホワイトシチュー   | 牛乳,鶏肉,ヨーグルト,豚肉,レンズまめ(乾)                     | 柏パン,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,バター                               | 玉葱,にんにく,キャベツ,冷凍ホールコーン,きゅうり,にんじん,ぶなしめじ,こまつな                  | 今日の世界の料理はインドのタンドリーチキンです。香辛料とヨーグルトに漬けた鶏肉をタンドリーという釜で焼くことから、この名が付けました。    | 608             |
| 19金 | 麦ごはん<br>食育の日                    | ○  | 魚の味噌マヨ焼き<br>五色和え<br>けんちん汁            | 牛乳,さけ,みそ,芽ひじき,生揚げ                           | 米,押麦,白ごま,マヨネーズ,砂糖,さといも,こんにゃく,ごま油                     | 玉葱,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,だいこん,長ねぎ,ぶなしめじ                        | 今日は食育の日、「まごわやさしいこ献立」です。「五色和え」は、身体に良いとされる赤、緑、黄、黒、白の食材を使った和え物で、薬膳の考え方です。 | 569             |
| 22月 | ひじきごはん                          | ○  | ぎせい豆腐<br>おかか和え<br>根菜のみそ汁             | 牛乳,油揚げ,芽ひじき,大豆,豆腐,鶏肉,たまご,系けずり節,みそ           | 米,油,砂糖,ごま油,さといも                                      | にんじん,長ねぎ,干し椎茸,もやし,キャベツ,こまつな,だいこん,ごぼう                        | 擬製(ぎせい)豆腐は、くすした豆腐に卵や具を混ぜて、豆腐状に固めたもので、卵焼きに見立てた料理です。                     | 591             |
| 23火 | ミルクパン                           | ○  | 魚のハーブパン粉焼き<br>カレードレッシングサラダ<br>ABCスープ | 牛乳,めだい,粉チーズ,ベーコン,いんげんまめ(乾),レンズまめ(乾)         | ミルクパン,オリーブ油,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,マカロニ                      | にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,セロリ,しょうが                         | ハーブパン粉焼きには、バジルとオレガノというハーブを使っています。とても香りがよく、魚の臭みを消す効果があります。              | 563             |
| 24水 | ご飯                              | ○  | 厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>かきたま汁<br>小玉すいか        | 牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,豆腐,たまご,わかめ                     | 米,砂糖,でんぷん                                            | しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,干し椎茸,玉葱,えのきたけ,小玉すいか                     | 小玉すいかは、直径約20cmの大きさで、皮がうすく甘味が強いです。昔、西の方から伝わった瓜という意味で、「西瓜」と書くようになりました。   | 603             |
| 25木 | ゆかりごはん                          | ○  | 小魚の磯辺揚げ<br>ごま酢和え<br>豚汁               | 牛乳,めひかり,あおのり,豚肉,豆腐,みそ                       | 米,小麦粉,油,ごま油,砂糖,白ごま,さといも,こんにゃく                        | キャベツ,もやし,こまつな,冷凍ホールコーン,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ                    | ゆかりとは、梅の風味が付いた赤紫蘇のふりかけです。食品会社の考案した商品でしたが、今ではすっかり赤紫蘇のふりかけの代名詞です。        | 579             |
| 26金 | こまつ菜クリームスパゲティ<br>お誕生日給食         | ○  | ツナポテトサラダ<br>マーブルケーキ                  | 牛乳,鶏肉,ツナ,たまご                                | スパゲッティ,油,小麦粉,豆乳クリームバター,じゃがいも,砂糖,バター                  | 玉葱,ぶなしめじ,こまつな,にんじん,キャベツ,きゅうり                                | 今日はお誕生日給食です。お誕生日ケーキは、マーブルケーキです。ココアを使った模様がきれいなケーキです。                    | 661             |
| 29月 | 麦ごはん<br>5年生 那須甲子自然教室            | ○  | 魚のピリ辛焼き<br>豆もやしのナムル<br>中華卵スープ        | 牛乳,まだら,鶏肉,豆腐,たまご                            | 米,押麦,砂糖,白ごま,油,ごま油,でんぷん                               | しょうが,にんにく,りんご,長ねぎ,だいすもやし,にんじん,きゅうり,玉葱,こまつな                  | 豆もやしは、大豆から作られるもやしで、豆が付いているのが特徴です。大豆の栄養も一緒に摂ることが出来ます。                   | 546             |
| 30火 | かき揚げ丼<br>5年生 那須甲子自然教室<br>夏越の祓献立 | ○  | 野菜のゆかり和え<br>水ようかん                    | 牛乳,えび,たまご,粉寒天,こしあん                          | 米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,油,砂糖,でんぷん                            | そらめ,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり                                   | 6月30日は「夏越の祓(なごしのはらえ)」と言い、半年間に身についた穢れを落とす神事です。                          | 582             |

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、星型のにんじんがクラスの食缶に1枚入っています。  
○8(歯ち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。  
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。  
○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。  
※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校  
の  
ホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。