



きゅうしょくよてい にन्दてひょう

足立区立東洲江小学校
校長 齋藤 智子
栄養士 中村 菜葉

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	すい水	○	ごはん 	ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ みそしる	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、ごま	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、えのき	599kcal 26.9g	しょうが、さんしょく、ぞうしん、からだ 生姜には、食欲を増進させたり、体をあたためる効果があります。
2	もく木	○	だいずいり ミートソース スパゲッティー 	フレンチサラダ チョコレートケーキ	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、たまご	スパゲッティー、サラダ油、油、砂糖、小麦粉、バター、チョコチップ、粉糖	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、トマト缶、もやし、マッシュルーム、ピーマン、トマトジュース、きゅうり、にんじん、キャベツ	690kcal 25.9g	だいずはみじん切りにして加えることで、にがて、ひとた、あ 苦手な人でも食べやすく仕上がります。
3	きん金	○	ひじきごはん 	さばのカレーあげ わさびあえ すましじる	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、さば、豆腐、わかめ	米、糸こんにゃく、砂糖、でんぷん、油	にんじん、しょうが、もやし、キャベツ、たけのこ、えのき、糸みつば	607kcal 28.9g	カレー粉を混ぜた衣をつけることで、さばの臭みを取ることができます。
6	げつ月	○	ごまごはん 	チキンチキンごぼう レモンじょうゆあえ いなかじる	牛乳、鶏こま肉、生揚げ、みそ	米、ごま、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、★こまつな、レモン汁、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ	657kcal 29.6g	歯と口の健康週間 いつもよりよくかんで食べましょう！
7	か火	○	パインパン 	こまつなとシーフードのグラタン にんじンドレッシングサラダ	牛乳、いか、ホタテ、えび、ピザチーズ、大豆	パインパン、マカロニ、油、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、サラダ油、ごま油	★こまつな、玉葱、エリンギ、もやし、キャベツ、にんじん	645kcal 29.5g	うさみのうえん、しんせん、こまつな 宇佐美農園の新鮮な小松菜と、えび、いかをたっぷり入れたグラタンです。
8	すい水	○	あつあげといかの みそいためどん 	カシューナッツのちゅうかサラダ こだまスイカ	牛乳、いか、生揚げ、みそ、ハム	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、カシューナッツ、サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、ニラ、キャベツ、にんじん、玉葱、たけのこ、しいたけ、きゅうり、小玉すいか	665kcal 27.7g	しゅん、あま 旬の甘くて、みずみずしいこだまスイカを八百屋さんに届けてもらいます。
9	もく木	○	タコライス 	おきなわもずくのかきたまスープ そらまめのしおゆで	牛乳、レンズマメ、豚肉、チーズ、ベーコン、沖縄もずく、豆腐、たまご	米、米粒麦、油、小麦粉、砂糖、ワントンの皮、でんぷん	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、トマト缶、キャベツ、★こまつな、そらまめ	646kcal 26.9g	やさしい ひ おきなわけん きょうどりより 野菜の日！沖縄県の郷土料理！ ねんせい 1年生ときりのはさんが頼みます。
10	きん金	○	ごはん 	とりにくのうめだれやき おひたし みそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	米、油、砂糖、じゃがいも	梅肉、★こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、玉葱、長ねぎ	613kcal 24.3g	にゅうばい うめぼ、た、ひ 入梅！ 梅干しを食べるとその日はさいなん 災難をまぬがれると言われています。
13	げつ月	○	パエリア 	カラフルこんにゃくサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳、鶏肉、えび、いか、たまご	米、米粒麦、バター、こんにゃく、三温糖、ごま油、小麦粉、砂糖	玉葱、エリンギ、にんにく、ピーマン、★こまつな、キャベツ、もやし、コーン	684kcal 24.7g	きゅうしょく もいもり給食ウィーク！ きゅうしょく ～おはなし給食～ 13日 ぐりとぐら 14日 サラダでげんき 15日 きつねのホイティ 16日 つるばら村のパン屋さん メアリー・スミス 17日 たこやきのたこさぶろう と、しよつ、か 図書室で借りて、よ ぜひ読んでみてください！
14	か火	○	おやこどん 	りっちゃんのサラダ メロン	牛乳、鶏肉、たまご、のり、くきわかめ、ハム、糸けずり節	米、砂糖、でんぷん、油	しいたけ、にんじん、玉葱、★こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト缶、メロン	625kcal 24.5g	
15	すい水	○	こまつな キーマカレー 	かいそうサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、海藻ミックス、グリーンヨーグルト	米、米粒麦、油、小麦粉、バター、サラダ油、砂糖、ごま、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、★こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、パイン缶、もも缶、みかん缶	683kcal 22.1g	
16	もく木	○	つるばらむらの はちみつトースト	ツナサラダ スミスさんのポークビーンズ	牛乳、ツナ、いんげんマメ、ひよこまめ、豚肉	食パン、はちみつ、バター、サラダ油、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱、★こまつな	580kcal 23.5g	
17	きん金	○	わかめラーメン 	ポテトのたこさぶろう パイン	牛乳、豚肉、わかめ、なると、たこ足、たまご、糸けずり節、あおのり	中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、もやし、長ねぎ、★こまつな、パイン	575kcal 24.1g	
20	げつ月	○	ごぼうとぶたにくの ごはん	めだいのてりやき こまつなのいそべあえ なめこじる	牛乳、豚肉、油揚げ、メダイ、のり、豆腐、みそ	米、油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、★こまつな、キャベツ、えのき、なめこ、玉葱	548kcal 27.7g	
21	か火	○	きなこあげパン 	こえびのサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳、きな粉、えび、生クリーム	米粉パン、油、砂糖、サラダ油、じゃがいも、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、パセリ	577kcal 26.1g	
22	すい水	○	とわだばらやきどん 	おかかあえ けのじる れいとうピーチ	牛乳、豚ばら、糸けずり節、高野豆腐、油揚げ、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油	玉葱、りんご、しょうが、にんにく、★こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、冷凍ピーチ	622kcal 21.9g	あおもりけん、きょうどりより 青森県の郷土料理！ りんごの入ったタレが美味しいばら焼き丼です。
23	もく木	○	むぎごはん 	いかのかりんとうがらめ からしあえ かきたまじる	牛乳、いか、豆腐、たまご	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、油、砂糖、ピーナッツ割	しょうが、★こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、長ねぎ、えのき	631kcal 28.5g	いかにピーナッツに甘辛ダレを絡めて、仕上げ上げるおいしい一品です！
24	きん金	○	あしたばパン 	しろみざかなのハーブパンこやき こふきいも やさいスープ	牛乳、メルルーサ、粉チーズ、ベーコン、大豆	あしたばパン、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	パセリ、バジル、玉葱、キャベツ、にんじん、★こまつな	574kcal 28.5g	とうきょうとはちじょうじま 東京都八丈島 でとれたあしたばが練りこまれたパンを届けてもらいます。
27	げつ月	○	ひやしごもくうどん 	まめいもこざかなのあまから さくらんぼ	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、大豆、かえり煮干し	うどん、砂糖、でんぷん、さつまいも、油、ごま	しいたけ、きゅうり、★こまつな、にんじん、さくらんぼ	609kcal 28.6g	さくらんぼは旬の時期が短く、生で食べることができるのは今だけです！
28	か火	○	こうやどうふとたまご のそぼろどん	やさいのこうみあえ あじさいゼリー	牛乳、たまご、鶏肉、高野豆腐、粉寒天	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、長ねぎ、グリーンピース、★こまつな、キャベツ、もやし、ぶどうジュース、アロラジュース	609kcal 24.0g	つゆのじき 梅雨の時期に咲く、きれいなあじさい花をイメージしたゼリーを作ります。
29	すい水	○	むぎごはん 	やしししゃも じゃがいものきんぴらふう なまあげのみそしる	牛乳、ししゃも、さつま揚げ、生揚げ、みそ	米、米粒麦、じゃがいも、油、三温糖、ごま、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、★こまつな	606kcal 23.7g	かみかみデー！ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。
30	もく木	○	フレンチトースト 	チーズいりアーモンドサラダ ブイヤベース	牛乳、たまご、チーズ、えび、いか、たら、ベーコン	食パン、サラダ油、砂糖、バター、アーモンド、じゃがいも	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶、にんにく、トマトピューレ	547kcal 27.6g	せかい りょうり、せかい、だい 世界の料理！ 世界3大スープの1つ、みなみ 南フランスのブイヤベースを作ります。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。（旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食など）
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。
◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。



6/9(木)に、1年生ときりのはさんが旬のそらまめをさやむきます。
独特な香りがするため、苦手な人も多いですが、活動を通して、食べ物の旬、給食への興味関心と、食べ物を大切にしようという気持ちを持つ1つのきっかけとなってもらえればうれしいです。当日は、手洗い・アルコール消毒、マスクの着用をしっかりと行って実施いたします。

こんげつのきゅうしょく
もくひょう
よくかんで食べよう

ちよいまし野菜
6月は食育月間

6月は食育月間 区制90周年特別企画
お店で！おうちで！「野菜たっぷりおいしい給食」が食べられる♪
今年の食育月間は「プレゼント」がいっぱい！詳しくは「足立区 食育月間」

～ベジタベ×おいしい給食～

給食行事予定	
6～8日	5年生（きりのは5年生も） きょうなんしぜんきょうしつ きゅうしょく 鋸南自然教室のため給食なし
22～24日	きりのは6年生 にっこうしぜんきょうしつ きゅうしょく 日光自然教室のため給食なし