令和５年度

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

足立区立東渕江小学校
校　長　　齋藤　智子
栄養士　　中村　茉菜

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	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	木	○	かやくごはん	あかうおのてりやき こまつなとだいこんのごまじょうゆいなかじる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, あかうお, 生揚げ, みそ	米, 糸こんにゃく, 油, 砂糖, ごま油, 三温糖, ごま, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, たけのこ, しょうが, ★こまつな, だいこん, キャベツ, ごぼう, 長ねぎ	556kcal 28.4g	赤魚は1年を通して流通していますが、4～6月に旬を迎える魚です。
2	金	○	***みそカツどん***	あまずあえ ***こうはくポンチ***	牛乳, 豚肉, たまご, みそ	米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 白玉粉	にんにく, きゅうり, にんじん, キャベツ, ★こまつな, みかん缶, もも缶, パイン缶	688kcal 26.0g	**運動会おうえんメニュー！**味噌カツを食べて、勝てるように頑張りましょう！
運動会の振替休日									
6	火	○	チキンライス	クラムチャウダー ***そらまめのしおゆで***	牛乳, 鶏肉, ベーコン, いか, えび	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	トマトジュース, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, パセリ, そらまめ	608kcal 27.1g	**野菜の日！**1年生ときりのは1・2年生がそら豆のさやむきを行います。
7	水	○	***とわだばらやきどん***	おかかあえ ***いしかりじる***	牛乳, 豚肉, みそ, けずり節, サケ, 豆腐	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	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, しめじ	625kcal 25.5g	**北海道・青森県の郷土料理デー！**地方の味をたのしみましょう。
8	木	○	パン	さかなのバーベキューソース コーンポテト やさいスープ	牛乳, メルルーサ, ウィンナー, レンズまめ	ショートニングパン, 油, 三温糖, じゃがいも, バター	しょうが, レモン, 玉葱, りんご, コーン, キャベツ, にんじん, ★こまつな	545kcal 27.4g	バーベキューソースは、すりおろしりんごを入れることで酸味と甘みが出ます。
9	金	○	***いわしのひつまぶし***	***キャベツのばいにくあえ*** たまごのすましじる	牛乳, いわし, かまぼこ, 粉かつお, たまご, 豆腐, わかめ	米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが, こねぎ, キャベツ, ★こまつな, もやし, にんじん, うめ, 長ねぎ, えのき	588kcal 26.9g	**入梅！**暦上での梅雨入りの日です。梅と鰯を食べて梅雨を乗り切りましょう。
12	月	○	***チキンカレーライス***	***ツナとひじきのサラダ*** ピーチヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 粉チーズ, ひじき, ツナ, ヨーグルト	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油, 砂糖, ごま, はちみつ	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, もも缶	690kcal 22.7g	**もりもり給食ウィーク** **～読書週間　おはなし給食～** 12日　給食番長 13日　おいしそうなしろくま 14日　トーストン 15日　おいしいおと 16日　すいかのたね 図書室で借りて読んでね！
13	火	○	***きつねうどん***	まめいもこざかなのあまから ***あじさいゼリー***	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, かえり煮干し, 粉寒天	うどん, 三温糖, でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま	にんじん, 長ねぎ, しいたけ, ★こまつな, ぶどうジュース	571kcal 28.6g	
14	水	○	***フレンチトースト***	とりにくのトマトに かいそうサラダ	牛乳, たまご, 鶏肉, 大豆, 海藻ミックス	食パン, 砂糖, ごま, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, サラダ油	玉葱, にんじん, にんにく, トマト缶, キャベツ, きゅうり, もやし, コーン	551kcal 24.0g	
15	木	○	ごはん	***はるまき*** ぴりからきゅうり ちゅうかたまごスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉	もやし, たけのこ, しょうが, きゅうり, えのき, にんじん, ★こまつな, 長ねぎ, しいたけ	575kcal 21.5g	
16	金	○	ベジタベぶたみそどん	いかとわかめのあえもの ***こだますいか***	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, いか	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ごま	玉葱, にんじん, もやし, しいたけ, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, ★こまつな, 小玉すいか	566kcal 21.7g	
19	月	○	ミートソース スパゲッティー	オニオンドレッシングサラダ ベリーヨーグルトケーキ	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, たまご, ヨーグルト, 生クリーム	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖, 小麦粉, バター, いちごジャム	玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, マッシュルーム, ピーマン, トマト缶, トマトジュース, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	680kcal 25.8g	大豆をみじん切りにして加えることで、苦手な人でも食べやすく仕上がります。
20	火	○	ごはん	もうかさめのかりんとうがらめ からしあえ かきたまじる	牛乳, もうかさめ, 豆腐, たまご, かまぼこ, わかめ	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 三温糖, ピーナッツ	しょうが, ★こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 長ねぎ	638kcal 28.6g	もうかさめとピーナッツに甘辛ダレを絡めて仕上げるおいしい一品です！
21	水	○	あだちなどん	みそドレあえ とうふのすましじる	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, わかめ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま, ごま油, じゃがいも, サラダ油	玉葱, もやし, にんじん, しめじ, にんにく, しょうが, ★こまつな, キャベツ, きゅうり, 長ねぎ, えのき	606kcal 22.5g	白みそを混ぜたドレッシングは、濃厚で野菜とよく絡みます。
22	木	○	コッペパン	こまつなとシーフードのグラタン レモンドレッシングサラダ	牛乳, いか, えび, 大豆, ピザチーズ	コッペパン, マカロニ, 油, 小麦粉, 砂糖, バター, パン粉, サラダ油	★こまつな, 玉葱, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ★えだまめ, レモン	604kcal 29.5g	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。
23	金	○	むぎごはん	キムムッチ はっちんどうふ ***いとかんてんのちゅうかあえ***	牛乳, のり, 豆腐, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 糸寒天	米, 米粒麦, ごま油, ごま, 三温糖, 油, 砂糖, でんぷん, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ★こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ	602kcal 29.0g	**東京都八丈島産**の糸寒天を使用します。食感をたのしんでいただきましょう。
26	月	○	ごまごはん	さかなとじゃがいものあげに やさいのいちみあえ れいとうみかん	牛乳, しいら	米, ごま, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, 油	しょうが, にんじん, グリンピース, もやし, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 冷凍みかん	616kcal 24.2g	暑い日にぴったりのデザート！冷たいうちに皮をむいて食べましょう。
27	火	○	ごはん	とりのこうみやき ひじきのひもの にらたまじる	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 大豆, 豆腐, たまご	米, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん	しょうが, 長ねぎ, にんじん, にら, 玉葱	614kcal 28.0g	煮物には、体にいい栄養が豊富に含まれているので、積極的に食べましょう。
28	水	○	ガーリックフランス	***チリコンカン*** カラフルこんにゃくサラダ	牛乳, いんげんまめ, 大豆, 豚肉, ベーコン	ソフトフランスパン, バター, じゃがいも, こんにゃく, サラダ油, 砂糖	にんにく, パセリ, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, トマト缶, きゅうり, もやし, キャベツ	557kcal 22.8g	**アメリカ**の**テキサス州**で誕生した豆とひき肉の煮込み料理です。
29	木	○	むぎごはん	***わかさぎのなんばんづけ*** さんしょくあえ とんじる	牛乳, わかさぎ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま, こんにゃく, じゃがいも, 油	長ねぎ, タカノツメ, にんじん, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, えのき, ★こまつな	569kcal 24.2g	**カムカムデー！**ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。
30	金	○	ジャージャーめん	カシューナッツいりサラダ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, ボンレスハム, 粉寒天, カルピス	中華めん, ごま油, サラダ油, 油, 砂糖, でんぷん, カシューナッツ	玉葱, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし, キャベツ, パイン缶	549kcal 22.2g	ジャージャー麺は、ピリ辛な具材を麺に絡めて食べる中国発祥の料理です。

◎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、カムカムデーなど）
◎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。（マスクのご準備をお願いいたします。）
◎★こまつな★えだまめは、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。
◎土日を除いて４日以上の欠食があらかじめわかっている場合、届け出日の翌日から土日を除いて起算し、４日目以降の給食費が返金可能です。
※返金を希望される場合は、必ず担任にお知らせください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう　よくかんで食べましょう

給食行事予定

３０日　3年生　社会科見学のため給食なし