

6がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 有岡 里織

日	主食	おかず	赤の仲間 血やぐにくなる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく脂質 食塩相当量	一口メモ
1 水	ハニーレモン トースト	ツナサラダ コーンスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう、ツナ なまクリーム	むえんしょくパン バターはちみつあぶら さとう、じゃがいも	レモンじる、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン コーン、メロン	575 kcal 19.3 g 24.5 g 1.6 g	はちみつレモンは 疲れた体にぴったり♪
2 木	むぎごはん	さかなのごまみそやき アスパラおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、さごし、みそ いとけずりぶし カットわかめ もめんとうふ、たまご	こめ、むぎ、いりごま、さとう でんぶん	ながねぎ、にんじん、もやし キャベツ、こまつな アスパラガス、えのきたけ	581 kcal 30.1 g 18.4 g 2.6 g	季節の食材 アスパラガス
3 金	ごもく チャーハン	いかいりサラダ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、いか	こめ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、にんにく グリーンピース、もやし キャベツ、こまつな、バナナ	536 kcal 20.3 g 15.8 g 2.0 g	明日の運動会に備 えて、食事をとりま しょう。
4 土	ぶたキムチ どん	わかめスープ れいとうりんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、もめんとうふ カットわかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、ほくさいキムチ、にら にんじん、もやし れいとうアプル	584 kcal 25.7 g 18.5 g 2.4 g	運動会当日 しっかりと食事を とって、疲れをとり ましょう。
7 火	ドライカレー	かいそうサラダ くだもの(パインアップル)	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、かいそうミックス	こめ、むぎ、あぶら、バター こむぎこ、さとう、いりごま	たまねぎ、にんにく、しょうが セロリー、にんじん、ピーマン トマトかん、キャベツ、きゅうり パインホール	611 kcal 21.4 g 21.8 g 2.3 g	歯と口の健康週間
8 水	ソース やきそば	じゃこサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめん	むしゅうかめん、あぶら いりごま、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ にんにく、しょうが、キャベツ、もやし きゅうり、こまつな、みかんかん ももかん、パインかん、ナタデココ	540 kcal 21.7 g 16.7 g 3.2 g	噛む力が発達する と、全力投球できる ようになります。
9 木	いわしの ひつまぶし	ポテみそあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう、いわし、みそ いりだいず、きなこ	こめ、むぎ、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも、すりごま	しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり	612 kcal 26.0 g 19.1 g 1.7 g	季節の食材 いわし
10 金	うめしらす ごはん	ぶたにくのしょうがやき いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう、しらす ぶたにく、のり、あぶらあげ みそ	こめ、いりごま、さとう じゃがいも	うめぼし、にんにく、しょうが にんじん、もやし えのきたけ、こまつな たまねぎ	599 kcal 26.3 g 21.0 g 2.6 g	入梅献立
13 月	こまつなパン	マカロニグラタン レタススープ	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム いんげんまめ、ピザチーズ ベーコン、たまご	こまつなパン、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、こまつな パセリ、レタス	690 kcal 28.5 g 30.0 g 2.9 g	季節の食材 レタス
14 火	ひやし きつねうどん	まめいりあおりのリポテト くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ だいず、あおりの	うどん、さとう、じゃがいも でんぶん、あぶら	きゅうり、にんじん ながねぎ、れいとうみかん	569 kcal 21.9 g 19.3 g 3.6 g	暑い時期にぴったり！ つるつと食べら れる冷やしうどんデ ス。
15 水	むぎごはん	さかなの バーベキューソースかけ アーモンドあえ みそしる	ぎゅうにゅう、むつ なまあげ、カットわかめ みそ	こめ、むぎ、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう アーモンド、じゃがいも	レモン、たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、だいこん ながねぎ	657 kcal 26.0 g 24.3 g 2.2 g	一口目は野菜から 食べましょう。
16 木	こうやどうふの そぼろどん	わふうサラダ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう、だいず とりにく、こおりどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、いりごま	しょうが、にんじん ほししいたけ、えだまめ もやし、キャベツ、こまつな コーン、こだますいか	611 kcal 26.8 g 20.9 g 1.9 g	季節の食材 こだま すいか
17 金	ツナマヨ コーンパン	ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、ピザチーズ ぶたにく	むえんパン、マヨネーズ にんじん、あぶら マカロニ	たまねぎ、コーン、パセリ にんじん、キャベツ ぶなしめじ、こまつな	622 kcal 24.5 g 31.2 g 2.0 g	給食の前と後はしっ かり手洗いをしま しょう。
20 月	ペペロンチーノ	ポテトサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、とうにゅう もめんとうふ	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ キャベツ、ぶなしめじ えのきたけ、ピーマン にんじん、きゅうり	552 kcal 20.9 g 20.9 g 1.8 g	季節の食材 ピーマン
21 火	ごはん	さかなのオレンジソースに からしあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、さば なまあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら こんにやく	しょうが、オレンジジュース にんじん、キャベツ、こまつな ごぼう、だいこん、かぼちゃ ながねぎ	591 kcal 26.2 g 19.6 g 2.4 g	よくかんで食べる と、味覚が発達しま す。
22 水	ピーンズドッグ	フレンチサラダ そらまめとじゃがいもの ポタージュ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ピザチーズ ベーコン、とうにゅう なまクリーム	むえんパン、あぶら こむぎこ、さとう、じゃがいも バター	たまねぎ、にんにく にんじん、キャベツ きゅうり、こまつな、コーン そらまめ	611 kcal 26.6 g 28.3 g 2.2 g	季節の食材 そら豆
23 木	ごはん かつおぶりかけ	ツナいりたまごやき とんじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう、こなかつお たまご、ツナ、ぶたにく、みそ	こめ、さとう、いりごま あぶら、じゃがいも こんにやく	にんじん、たまねぎ しょうが、グリーンピース ごぼう、だいこん、ながねぎ メロン	610 kcal 26.1 g 19.5 g 2.2 g	季節の食材 メロン
24 金	こんぶごはん	ししやものからあげ やさしいレモンしょうゆあえ みそしる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ こんぶ、ししやも なまあげ、みそ	こめ、さとう、いりごま こむぎこ、でんぶん あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ もやし、こまつな、コーン レモンじる、たまねぎ	574 kcal 24.2 g 20.7 g 2.8 g	よくかんで 食べましょう。
27 月	むぎごはん	さけのねぎみそやき こまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、さけ、みそ なまあげ	こめ、むぎ、さとう、すりごま こんにやく、あぶら じゃがいも	ながねぎ、にんじん、もやし きゅうり、こまつな、ごぼう	591 kcal 27.9 g 20.0 g 2.0 g	和食の献立です。 だしを給食室でとっ ています。
28 火	こまつな そぼろごはん	ちりめんおひたし みそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ちりめん あぶらあげ、カットわかめ みそ、こなかんてん	こめ、さとう、あぶら じゃがいも	しょうが、こまつな にんじん、キャベツ たまねぎ、ぶどうジュース	558 kcal 22.7 g 16.2 g 2.5 g	季節の献立 あじさい ゼリー
29 水	ガーリック トースト	ポークピーンズ こエビのサラダ	ぎゅうにゅう、だいず ベーコン、ぶたにく むきえび	むえんしょくパン、バター あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ セロリー、にんじん マッシュルーム、キャベツ こまつな	592 kcal 26.5 g 29.5 g 1.6 g	アメリカの料理 ポーク・ピーンズ
30 木	なごしごはん	すましじる くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう、だいず ちりめん、もめんとうふ	こめ、ざつこ、こむぎこ あぶら、さとう	たまねぎ、ゴーヤ あかピーマン、コーン にんじん、えのきたけ ながねぎ、さくらんぼ	631 kcal 21.2 g 22.1 g 2.7 g	夏越献立

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

6月の給食目標 よくかんで食べましょう。