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　　黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 木	むぎごはん	ししゃものさらさあげ アーモンドサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう,ししゃも, カットわかめ,あつけずり, とりこまにく,あぶらあげ, もめんどうふ	こめ,こめつぶむぎ, でんぷん,あぶら, さんおんとう, サラダあぶら,アーモンド, さといも,こんにゃく	しょうが,こまつな,もやし, にんじん,たまねぎ,ごぼう, だいこん,ほししいたけ	599 kcal 21.6 g 23.3 g 2.0 g	牛乳やししゃもが入り、カルシウムをたくさんとれる献立です。
2 金	ガーリック トースト	ポークビーンズ つぶマスタードサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたもも,だいず	むえんしょくパン, オリーブあぶら,バター, サラダあぶら,じゃがいも, さんおんとう	にんにく,パセリ, セロリー,にんじん, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,あかパプリカ, れいとうホールコーン, レモンじる	566 kcal 24.2 g 28.4 g 1.9 g	アメリカの料理 ポーク・ビーンズ
5 月	歯と口の健康週間 だいずと じゃこの ごはん	さかなのいちみやき いんげんのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう,だいず, ちりめんじゃこ,あおのり, むろあじ, かつおぶし(はへん), もめんどうふ, カットわかめ	こめ,しろいりごま, さんおんとう	しょうが,にんにく, ながねぎ,キャベツ, にんじん,もやし, さやいんげん,えのきたけ, こまつな	530 kcal 34.6 g 15.5 g 2.3 g	季節の食材 いんげん
6 火	チキン カレーライス	くきわかめサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう,とりにく, ヨーグルト, れいとうくきわかめ	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら,バター, こむぎこ,じゃがいも, さんおんとう	しょうが,にんにく, たまねぎ,りんご, にんじん,キャベツ, きゅうり, れいとうホールコーン, こだますいか	648 kcal 19.5 g 20.0 g 1.7 g	季節の食材 こだま すいか
7 水	ピザ トースト	ポトフ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ピザチーズ,ぶたもも, かいそうミックス	むえんしょくパン, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ, マッシュルーム(ﾚﾄﾙﾄ), ピーマン,にんじん, キャベツ,パセリ,もやし, こまつな	519 kcal 25.2 g 23.0 g 2.5 g	季節の食材 ピーマン
8 木	しゃんはい やきそば	カリポリあげ ココアゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたこま, だいず,かえりにぼし, パールアガー, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム	サラダあぶら, さんおんとう,ごまあぶら, むしちゅうかめん （あぶらつき）,でんぷん, さつまいも,しろいりごま	ながねぎ,しょうが, にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ, もやし,ほししいたけ,にら	635 kcal 25.1 g 23.9 g 2.1 g	歯と口の 健康週間
9 金	こうやどうふの そぼろどん	わふうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, こうやとうふ, あかみそ	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう, しろすりごま	しょうが,にんじん, たまねぎ,ほししいたけ, えだまめ,キャベツ,こまつな, れいとうホールコーン, みかんかん,おうとうかん, パインテビットかん, ナタデココ	655 kcal 26.3 g 21.3 g 2.2 g	カルシムをとって、強い歯を作りましょう。
12 月	ぶたキムチ どん	わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたもも,ぶたばら, とりこまにく, もめんどうふ, カットわかめ	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう, でんぷん,ごまあぶら, しろいりごま	しょうが,にんにく, たまねぎ,ながねぎ, はくさいキムチ,にら, にんじん,ぶなしめじ, もやし,れいとうみかん	620 kcal 27.0 g 19.4 g 2.4 g	給食の前と後はしっかり手洗いをしましょう。
13 火	むぎごはん	いわしのかばやき やさいソテー ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう,いわし, あつけずり,あぶらあげ, カットわかめ,あかみそ, しろみそ	こめ,こめつぶむぎ, でんぷん,あぶら, さんおんとう, サラダあぶら, じゃがいも	もやし,こまつな,ごぼう, にんじん,キャベツ, たまねぎ	584 kcal 24.6 g 19.7 g 2.1 g	季節の食材 いわし
14 水	まっちゃ ミルクトースト	しろいんげんまめの いなかふうスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう, コンデンスミルク, ベーコン,ぶたこま, いんげんまめ, ツナオイルづけ	むえんしょくパン, マーガリン,サラダあぶら, じゃがいも,さんおんとう, サラダあぶら	にんにく,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,こまつな, きゅうり, れいとうホールコーン	515 kcal 21.8 g 24.2 g 1.4 g	一口目は野菜から食べましょう。
15 木	ごはん ひじきじゃこ ふりかけ	ちぐさやき からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう,めひじき, ちりめんじゃこ, とりひきにく,だいず, たまご,やきちくわ, あつけずり,あぶらあげ, カットわかめ,あかみそ, しろみそ	こめ,さんおんとう, しろいりごま, サラダあぶら,じゃがいも	ほししいたけ,にんじん, たまねぎ,キャベツ, こまつな,もやし,ながねぎ	595 kcal 27.7 g 19.3 g 2.2 g	和食の献立です。給食室でだしをとっています。
16 金	スパゲティ ナポリタン	コロコロポテトサラダ こうちゃケーキ	ぎゅうにゅう,ぶたこま, こなチーズ,ひよこまめ, ちょうりようぎゅうにゅう, たまご	スパゲッティ, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう, こむぎこ,むえんバター	にんにく,にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(ﾚﾄﾙﾄ), ピーマン,きゅうり	622 kcal 25.5 g 21.0 g 1.9 g	紅茶ケーキは、辰沼小で初めて出すメニューです。
19 月	むぎごはん	さかなのなんばんづけ アスパラのおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう, むろあじ, かつおぶし(はへん), あつけずり,なまあげ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,こめつぶむぎ, でんぷん,こめこ,あぶら, ごまあぶら,さんおんとう, じゃがいも	しょうが,ながねぎ, にんじん,たまねぎ, ピーマン,キャベツ,もやし, アスパラガス,こまつな	615 kcal 29.2 g 19.1 g 2.1 g	季節の食材 アスパラガス
20 火	マーボー どうふどん	きゃべつとたまごのスープ メロン	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, だいず,あかみそ, おしどうふ,とりこまにく, たまご	こめ,こめつぶむぎ, ごまあぶら,さんおんとう, でんぷん	しょうが,ながねぎ, にんにく,にんじん, たまねぎ,たけのこ(ゆで), ほししいたけ,にら, キャベツ,ぶなしめじ, もやし,こまつな,メロン	624 kcal 28.4 g 19.2 g 2.3 g	季節の食材 メロン
21 水	ツナポテト トースト	ＡＢＣスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう, ツナオイルづけ, ピザチーズ,ぶたこま, カットわかめ,ロースハム	むえんしょくパン, じゃがいも,さんおんとう エッグケアマヨネーズ, マカロニ,はるさめ, ごまあぶら,しろすりごま	たまねぎ,パセリ,しょうが, にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,あかパプリカ, れいとうホールコーン	547 kcal 23.1 g 24.7 g 2.3 g	あか・き・みどりの3つの働きについて知りましょう。
22 木	うめじゃこ ごはん	いかのこうみやき ごまだれあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, いかきりみ,しろみそ, あつけずり,もめんどうふ, たまご	こめ,しろいりごま, さんおんとう,ねりごま, ごまあぶら,しろすりごま, でんぷん	カリカリうめ,しょうが, にんにく,ながねぎ, キャベツ,にんじん, もやし,きゅうり, えのきたけ,たまねぎ, こまつな	542 kcal 29.4 g 15.5 g 2.8 g	よくかんで食べると、脳が鍛えられます。
23 金	ぶどうパン	マカロニグラタン レタススープ	ぎゅうにゅう, ちょうりようぎゅうにゅう, しろいんげんピューレ, とりももにく,ピザチーズ, ぶたこま,たまご	ぶどうパン,サラダあぶら, バター,こむぎこ,ベンネ, じゃがいも, パンこ(かんそう)	こまつな,たまねぎ, しょうが,にんじん, ぶなしめじ,レタス	599 kcal 26.6 g 26.5 g 2.8 g	季節の食材 レタス
26 月	もりもり給食ウィーク ぶたにくの おろしどん	しんごぼうの パリパリサラダ ふしぎなあじさいゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたこま, カットわかめ, こなかんてん,カルピス	こめ,サラダあぶら, いとこんにゃく, さんおんとう, しろいりごま,でんぷん, あぶら,じょうはくとう	しょうが,たまねぎ, だいこん,わけぎ, ごぼう,キャベツ, にんじん,こまつな, レモンじる	671 kcal 23.9 g 20.9 g 1.7 g	季節の献立 あじさい ゼリー
27 火	ひやし ちゅうか	まめサモサ れいとうパイン	ぎゅうにゅう,けずりぶし, とりささみにく, カットわかめ,だいず, ツナオイルづけ, サラダチーズ	さんおんとう,ごまあぶら, しろすりごま,こむぎこ れいとうラーメン, じゃがいも,サラダあぶら, バター,ぎょうざのかわ,	しょうが,ほししいたけ, にんじん,きゅうり, もやし,たまねぎ, れいとうカットパイン	630 kcal 29.8 g 20.5 g 2.7 g	暑い時期にぴったり！つるっと食べられる冷やし中華です。
28 水	チリビーンズ ドック	ひじきサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく,だいず, ピザチーズ,めひじき, ぶたこま	むえんパン,サラダあぶら, さんおんとう, しろすりごま, じゃがいも	しょうが,にんにく, たまねぎ,セロリー, パセリ,キャベツ, にんじん,こまつな, れいとうホールコーン, チンゲンツァイ	553 kcal 27.3 g 23.6 g 2.2 g	いろいろな料理を食べて、栄養をとりましょう。
29 木	ごはん キムムッチ	さかなのさざれやき やさいの レモンしょうゆあえ みそしる	ぎゅうにゅう,もみのり, メルルーサ,あつけずり, なまあげ,カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,ごまあぶら, さんおんとう, しろいりごま, エッグケアマヨネーズ, パンこ(かんそう), じゃがいも	にんにく,キャベツ, にんじん,もやし, こまつな,レモンじる, たまねぎ,ながねぎ	570 kcal 26.3 g 17.2 g 2.5 g	キムムッチは、韓国風のりふりかけです。ごはんが進みます。
30 金	なごしごはん	すまし汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう,だいず, ちりめん,あつけずり, もめんどうふ,たまご	こめ,じゅうろっこくまい, こむぎこ,あぶら, さんおんとう	たまねぎ,ゴーヤ, あかパプリカ, れいとうホールコーン, にんじん,えのきたけ, こまつな,さくらんぼ	659 kcal 23.3 g 23.7 g 2.6 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。