

6月

## 給食のこんだて表 ①



令和6年度 文京区立青柳小学校

| 日   | 献立             | 牛乳 | 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            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|----------------|----|-----------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 3月  | チキンクリームライス     | 牛乳 | とり肉,牛乳,生クリーム    | 米,オリーブ油,油,バター,薄力粉        | 玉ねぎ,マッシュルーム                  | 596 kcal                      |
|     | コーンサラダ         |    | オリーブ油,砂糖        | キャベツ,人参,コーン,玉ねぎ          | 24.1 g                       |                               |
|     |                |    |                 |                          | 2.1 g                        |                               |
| 4火  | ひじきご飯          | 牛乳 | ひじき,とり肉,油揚げ     | 米,油,砂糖                   | 人参,えのきだけ                     | 592 kcal                      |
|     | 笹かまぼこの天ぷら      |    | 笹かまぼこ           | 薄力粉,油                    |                              | 24.9 g                        |
|     | 貝だくさんみそ汁       |    | とり肉,赤みそ,白みそ     | でんぷん                     | 大根,玉ねぎ,人参                    | 24.3 g                        |
| 5水  | タンドライーチキンサンド   | 牛乳 | とり肉,ヨーグルト       | ミルクパン,油                  | 玉ねぎ,レモン                      | 562 kcal                      |
|     | ミネストローネスープ     |    | レンズ豆,とり肉,粉チーズ   | オリーブ油,でんぷん,砂糖,ABCマカロニ    | にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト         | 27.5 g                        |
|     | メロン            |    |                 |                          | メロン                          | 23.5 g                        |
| 6木  | 切干大根のチンジャオロース丼 | 牛乳 | ぶた肉             | 米,油,でんぷん,砂糖,ごま油          | にんにく,しょうが,人参,ピーマン,切干し大根,エリンギ | 615 kcal                      |
|     | ワンタンスープ        |    | とり肉             | でんぷん,ワンタンの皮,ごま油          | 人参,もやし,長ねぎ                   | 26.2 g                        |
|     |                |    |                 |                          |                              | 2.4 g                         |
| 7金  | ご飯             | 牛乳 |                 | 米                        |                              | 590 kcal                      |
|     | いかと大豆のかりん糖がらめ  |    | いか,大豆           | でんぷん,油,砂糖                | しょうが                         | 25.9 g                        |
|     | 野菜のしょうが風味あえみそ汁 |    | わかめ,赤みそ,白みそ     | ごま油,砂糖                   | キャベツ,小松菜,人参,しょうが<br>かぶ       | 19.1 g<br>2.6 g               |
| 10月 | ご飯             | 牛乳 |                 | 米                        |                              | 590 kcal                      |
|     | とりの梅風味焼き       |    | とり肉             | 油                        | 梅                            | 23.8 g                        |
|     | ごぼうと人参のきんぴらみそ汁 |    | 油揚げ,赤みそ,白みそ     | 油,ごま油,こんにゃく,砂糖<br>じゃが芋   | ごぼう,人参<br>キャベツ               | 21.5 g<br>2.1 g               |
| 11火 | なすのミートスパゲティ    | 牛乳 | ぶた肉,粉チーズ        | スパゲティ,油,米粉               | にんにく,玉ねぎ,人参,なす,マッシュルーム,トマト   | 586 kcal                      |
|     | チーズ入りサラダ       |    | チーズ             | オリーブ油,砂糖                 | キャベツ,人参,玉ねぎ                  | 27.8 g                        |
|     |                |    |                 |                          |                              | 21.5 g<br>2.6 g               |
| 12水 | ビビンバチャーハン      | 牛乳 | ぶた肉,赤みそ,八丁みそ    | 米,ごま油,油,砂糖               | にんにく,小松菜,もやし,人参              | 613 kcal                      |
|     | 中華風コーンスープ      |    | とり肉,たまご         | 油,でんぷん,じゃが芋,ごま油          | 玉ねぎ,人参,コーン                   | 25.1 g                        |
|     | 冷凍みかん          |    |                 |                          | みかん                          | 24.1 g<br>2.0 g               |
| 13木 | ご飯             | 牛乳 |                 | 米                        |                              | 543 kcal                      |
|     | 鮭の塩焼き          |    | さけ              |                          |                              | 25.6 g                        |
|     | 野菜のごまあえみそ汁     |    |                 | 砂糖,ごま<br>油揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ | キャベツ,小松菜,人参<br>かぶ            | 19.5 g<br>2.2 g               |
| 14金 | 胚芽ハニーコッパ       | 牛乳 |                 | 胚芽パン,バター,はちみつ            |                              | 584 kcal                      |
|     | コーンシチュー        |    | とり肉,牛乳          | 油,じゃが芋,バター,薄力粉           | 玉ねぎ,人参,コーン                   | 24.6 g                        |
|     | りんごゼリー         |    | 粉寒天             | 砂糖                       | りんごジュース                      | 24.1 g<br>1.9 g               |
| 17月 | マーボー丼          | 牛乳 | ぶた肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐 | 米,油,砂糖,でんぷん,ごま油          | にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ            | 585 kcal                      |
|     | パンサンスー         |    |                 | 緑豆春雨,砂糖,油,ごま油            | キャベツ,もやし,人参                  | 25.7 g<br>19.6 g<br>2.3 g     |
|     |                |    |                 |                          |                              |                               |
| 18火 | わかめご飯          | 牛乳 | わかめ             | 米                        |                              | 607 kcal                      |
|     | あじフライ          |    | まあじ             | 薄力粉,パン粉,油                |                              | 25.0 g                        |
|     | 野菜の甘酢あえ<br>とん汁 |    |                 | ごま油,砂糖<br>ぶた肉,豆腐,赤みそ,白みそ | キャベツ,小松菜,人参<br>人参,大根         | 22.2 g<br>2.3 g               |
| 19水 | 枝豆ご飯           | 牛乳 |                 | 米                        | えだまめ                         | 602 kcal                      |
|     | ぶた肉とじゃが芋のみそ煮   |    | ぶた肉,赤みそ         | 油,糸こんにゃく,ちくわぶ,じゃが芋,砂糖    | 人参,玉ねぎ                       | 23.8 g                        |
|     | ぶどうゼリー         |    | 粉寒天             | 砂糖                       | ぶどうジュース                      | 16.3 g<br>1.8 g               |
| 20木 | チキンライス         | 牛乳 | とり肉             | 米,油                      | コーン,玉ねぎ,マッシュルーム              | 561 kcal                      |
|     | 押し麦と野菜のスープ     |    | とり肉             | 油,でんぷん,じゃが芋,麦            | 玉ねぎ,人参,キャベツ                  | 23.1 g                        |
|     | メロン            |    |                 |                          | メロン                          | 20.4 g<br>2.0 g               |
| 21金 | 卵とじうどん         | 牛乳 | とり肉,油揚げ,たまご     | でんぷん,うどん                 | 小松菜                          | 610 kcal                      |
|     | 野菜とわかめのピリ辛あえ   |    | わかめ             | ごま油,砂糖                   | キャベツ,人参,もやし                  | 25.4 g                        |
|     | 米粉のキャロットケーキ    |    | 豆乳,たまご          | 米粉,油,砂糖,はちみつ             | 人参                           | 22.8 g<br>2.5 g               |
| 24月 | キーマカレー         | 牛乳 | ぶた肉,レンズ豆        | 米,油,じゃが芋,薄力粉             | 玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参             | 617 kcal                      |
|     | フレンチサラダ        |    |                 | オリーブ油,砂糖                 | キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ             | 22.1 g                        |
|     |                |    |                 |                          |                              | 22.0 g<br>1.8 g               |

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。
- ◆今年度の献立表から、栄養価表示が新しい食品成分表を使った表示に変わっています。



| 日       | 献立            | 牛乳 | 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 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|----|---------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 25<br>火 | ご飯            |    |                     | 米                             |                   | 570 kcal                      |
|         | 鮭のてり焼き        |    | さけ                  | 砂糖                            | しょうが              | 27.1 g                        |
|         | 野菜ののりあえ       |    | のり                  | 砂糖,ごま油                        | キャベツ,小松菜,人参       | 21.5 g                        |
|         | さわにわん         |    | ぶた肉,油揚げ             | 油                             | 人参,大根,さやいんげん      | 2.0 g                         |
| ピザパン    | チーズ           |    | ミルクパン,油             | 玉ねぎ,ピーマン,マツシユルーム,トマト          | 547 kcal          |                               |
| 26<br>水 | 野菜のスープ煮       |    | とり肉,レンズ豆            | 油,でんぷん,じゃが芋                   | 玉ねぎ,人参,キャベツ       | 25.8 g                        |
|         | ミルクプリン        |    | 粉寒天,牛乳              | 砂糖                            |                   | 22.1 g                        |
|         |               |    |                     |                               |                   | 2.4 g                         |
| 27<br>木 | ご飯            |    |                     | 米                             |                   | 569 kcal                      |
|         | とりのごま焼き       |    | とり肉                 | 砂糖,油,ごま                       | しょうが              | 23.8 g                        |
|         | 野菜とこんにゃくのあえもの |    | こんにゃく,砂糖,油,ごま油      | キャベツ,人参                       | 22.7 g            |                               |
|         | みそ汁           |    | 油揚げ,赤みそ,白みそ         | かぶ,えのきだけ                      | 2.0 g             |                               |
| みそラーメン  | ぶた肉,赤みそ,白みそ   |    | 中華めん,油,ラード,でんぷん,ごま油 | 玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ | 592 kcal          |                               |
| 28<br>金 | みかん寒天         |    | 粉寒天                 | 砂糖                            | オレンジジュース,みかん,レモン  | 23.9 g                        |
|         |               |    |                     |                               | 21.1 g            |                               |
|         |               |    |                     |                               | 2.8 g             |                               |

# 給食だより



令和 6年 6月  
文京区立青柳小学校  
校長 村上 律子  
栄養士 渡辺 麻子

あじさいの花が色づく季節になりました。これから梅雨の時期になります。湿度と温度が高くなると、食中毒の危険が増えるため、給食室では常に衛生には気をつけていますが、これから夏にかけては特に注意して作業をすすめていきます。ご家庭でも、お子様の手洗いの後のハンカチを忘れず、また爪が伸びているようでしたら短く切っていただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康について考える『歯と口の健康週間』です。健康な歯や口を保つことで、いくつになってもおいしく楽しく食事をすることができます。この週は、いかと大豆を揚げて甘辛くからめた『いかと大豆のかりん糖がらめ』、少し太めに切った『ごぼうと人参のきんぴら』、歯ごたえのある切干大根の入った『切り干し大根のチンジャオロース丼』、大きく口を開けて食べる『タンドリーチキンサンド』など、あごと歯をよく使って食べる献立を提供します。



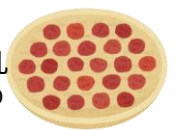
## 家庭の食事で、かむかむ度UP!



料理に使う素材や調理法を工夫すれば、かむことを増やす助けになります。切干大根やごぼうなどの食物繊維の多い野菜や、骨付き肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみごたえのある食べ物です。柔らかい印象のあるパンも、フランスパンや厚切りトーストなどは、大きく口を開けて、歯でかみちぎって食べるため、あごが丈夫になり、よい歯が生えるようになります。よくかんで食べた後は、歯みがきも忘れないようにしましょう。

## 6月10日(月)は「入梅(にゅうばい)」です

入梅は雑節のひとつで、「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。入梅の頃には青梅(あおうめ)が出回り始めます。昔から「梅は三毒を断つ」という言葉があり、梅は食毒(食生活からくる体内バランスの乱れ)、血毒(血液の汚れ)、水毒(体内の水分の汚れ)を除いて、体のさまざまな機能を改善する効果があるとされてきました。給食でも、この日は梅を使った『とりの梅風味焼き』を作ります。



## 7月9日(火)に、1年生の保護者対象の給食試食会を実施します

青柳小学校では1年生の保護者を対象に、「給食試食会」を実施しています。詳しくは6月初旬にお便りを配布いたしますので、そちらをご覧ください。(家庭科室で行うため人数に限りがあります。申し込み多数の場合は抽選とさせていただきますことをご了承ください)