

令和6年度 6月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質
3月	ペンのミートソース	○	豚ひき肉	ペンネ, サラダ油, 調合油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト水煮(ダイス缶)	605 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも, サラダ油, 上白糖	にんじん, きゅうり	20.3 g	
	ティラミス風チーズケーキ		クリームチーズ, マスカルポーネチーズ, 調理用牛乳	グラニュー糖, バター, 薄力粉		22.5 g
4火	玄米ご飯	○		米, 水稲穀粒(玄米)		639 kcal
	骨太ふいかけ <small>かみかみデー</small>		ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布	白いりごま, 上白糖		27.4 g
	こいわしのから揚げ		かたくちいわし	でんぷん, 揚げ油	しょうが	19.6 g
	炒り鶏		鶏肉, 削り節(だし), 油揚げ	調合油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	ごぼう, にんじん, こまつな	
5水	ナシゴレン	○	鶏肉	米, サラダ油, 調合油, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉葱, 赤ピーマン	603 kcal
	目玉焼き <small>インドネシアの料理</small>		たまご			27.1 g
	汁ビーフン		鳥がら, 豚肉	調合油, ビーフン, ごま油	玉葱, もやし, えのきたけ, ねぎ, こまつな	20.2 g
6木	家常豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	米, 調合油, 上白糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ	628 kcal
	しらすとわかめのサラダ		カットわかめ, しらす(釜揚げしらす)	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	25.5 g
	果物(メロン)				メロン	20.6 g
7金	パンフキンパン	○		パンフキンパン		610 kcal
	魚の香草パン粉焼き		シルバー, バルメザンチーズ	パン粉(乾燥), サラダ油	にんにく	26.4 g
	豆入り野菜スープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, 大豆	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), しょうが, キャベツ, こまつな	21.9 g
10月	いわしのそぼろごはん	○	いわし すり身, 鶏肉(挽肉)	米, ごま油, 上白糖	ごぼう, しょうが	618 kcal
	もずくのみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏もも, 沖縄もずく(塩蔵, 塩抜き), 赤みそ, 白みそ	調合油, じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	23.5 g
	紫陽花ゼリーポンチ		寒天	上白糖	レモン(果汁, 生), バイン(缶)チビット	15.8 g
11火	セサミトースト	○		セサミ食パン, バター, 上白糖, グラニュー糖, 白すりごま, 白ねりごま		594 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 鳥がら, 大豆	調合油, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, しょうが, マッシュルーム(水煮)	16.7 g
	カラフルツナサラダ		ツナ(油漬)	サラダ油, 上白糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	21.3 g
12水	シーフードカレーライス	○	鳥がら, 鶏肉(薄切り), むきえび, いか	米, 調合油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	しょうが, 玉葱, にんにく, にんじん	671 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	23.0 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	17.0 g
13木	青椒肉絲丼	○	鳥がら, 豚肉もも(細切り)	米, 調合油, ごま油, 上白糖, でんぷん	しょうが, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), ピーマン	598 kcal
	糸寒天のさっぱり和え		糸寒天	ごま油, 三温糖	きゅうり, もやし, キャベツ, にんじん	21.8 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	17.4 g
14金	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	608 kcal
	あじフライ		まあじ	薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		25.7 g
	ごまみそ汁		削り節(だし), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, こまつな	20.7 g

今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう

- 正しい手の洗い方を身につけ、ハンカチを使用しよう
- 衛生的に運搬・配膳をしよう
- 使用後の配膳台をきれいにふこう

令和6年度 6月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質
17月	ツナトースト	○	ツナ(油漬け),ピザ用チーズ	無塩パン,調合油	玉葱	634 kcal
	カレーポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り)	炒め油,調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャバツ	25.0 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			23.1 g
18火	豆乳みそラーメン	○	豚ひき肉,赤みそ,豆乳	中華めん,ごま油,炒め油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャバツ,にら	612 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	揚げ油,でんぷん,じゃがいも,上白糖,白いりごま		25.4 g
	果物(メロン)				メロン	23.0 g
19水	ごはん	○		精白米		606 kcal
	いわしの梅煮		まいわし,角切り昆布	上白糖	しょうが,ねり梅	29.1 g
	小松菜のからし和え			上白糖	キャバツ,にんじん,もやし,こまつな	18.3 g
	豆豚汁		豚肉,大豆,カットわかめ,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
20木	豆腐の中華煮ライス	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	精白米,押麦,炒め油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,万能ねぎ	612 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,もやし,きゅうり,玉葱	26.1 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ(国産)	19.6 g
21金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米,押麦		609 kcal
	とびうおの手作りさつま揚げ		とびうお,大豆,白みそ	パン粉(乾燥),でんぷん,三温糖,揚げ油	にんじん,にら,ねぎ,しょうが	27.4 g
	かきたま汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,たまご	でんぷん	にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ,しょうが	20.4 g
24月	ごまだれつけうどん	○	削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍 細うどん,ごま油,三温糖,でんぷん,白すりごま,白ねりごま	玉葱,えのきたけ,もやし,ねぎ,こまつな	588 kcal
	ビーンスポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		23.1 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	23.3 g
25火	キムチチャーハン	○	豚ひき肉,干ひじき(アヲ益,乾)	ラード,米	にんにく,ねぎ,はくさい(キムチ漬け)	595 kcal
	春巻き		豚肉もも(細切り)	調合油,ごま油,でんぷん,春巻きの皮,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸	21.6 g
	わかめスープ		鳥がら,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	玉葱,もやし,えのきたけ,ねぎ,こまつな	22.7 g
26水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	精白米,炒め油,でんぷん,ごま油	にんにく,玉葱,もやし,にら,ねぎ,レモン(果汁,生)	619 kcal
	明日葉とツナのマヨネーズ和え		ツナ(油漬け)	マヨネーズ	キャバツ,にんじん,もやし,あしたば	22.6 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	21.6 g
27木	とうもろこしのピラフ	○	豚肉	米,おおむぎ(米粒麦),調合油	にんにく,にんじん,玉葱,とうもろこし	607 kcal
	鶏肉ときのこのトマトクリーム煮		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,マカロニ	にんにく,玉葱,マッシュルーム,しめじ,エリンギ	24.2 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャバツ	22.2 g
28金	夏ごぼうの鶏五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	精白米,サラダ油,炒め油,三温糖	ごぼう,にんじん	601 kcal
	田舎汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,赤みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,なめこ	25.1 g
	水無月			くずでん粉,白玉粉,薄力粉,グラニュー糖,甘納豆(あずき),サラダ油		19.0 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー613kcal たんぱく質24.4g 脂質20.5g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を提供しています。

6月は、「食育月間」です！

朝ごはんをきちんと食べること・なるべく家族そろって食べること・お子さんと一緒に買い物や料理をすることも「食育」の1つです。まずは食事に対して興味・関心をもつことから始めていきましょう。今月の給食では、東京都の地場産物を積極的に使用し、一層の食育の推進を図っていきます。