



6月献立予定表



2024年 6月

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ナン	○		ナン		610 kcal
	ターメリックライス			有塩バター, 精白米	玉ねぎ	23.9 g
	ドライカレー		豚肉, 大豆	調合油, 有塩バター	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ にんじん, トマトジュース	23.3 g
	フレンチサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン ブロッコリー, 玉ねぎ	
4火	ご飯	○		精白米		603 kcal
	さばのネギみそ焼き		まさば, 赤みそ	砂糖	しょうが, 長ねぎ	25.7 g
	野菜のごま酢和え			ごま, 砂糖	こまつな, にんじん, キャベツ, もやし	18.6 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	
5水	ハヤシライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん セロリー, ホールトマト	606 kcal
	春雨のレモンサラダ			はるさめ, ごま油, 調合油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, レモン果汁	18.7 g
						18.2 g
6木	ガーリックトースト	○		食パン, 有塩バター	にんにく	612 kcal
	ポテトのクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ほんしめじ マッシュルーム, パセリ	19.5 g
	あじさいゼリー		てんぐさ, 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	25.0 g
7金	中華丼(ちゅうかどん)	○	いか, 豚肉	精白米, でんぶん, 調合油, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にんじん たけのこ水蒸, 玉ねぎ, 干し椎茸, キャベツ	604 kcal
	大根とキウリのなんばん漬け			ごま油	だいこん, きゅうり	25.4 g
	卵スープ		鶏肉, たまご	でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	21.4 g
10月	ごはん	○		精白米		605 kcal
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ねぎ	30.0 g
	野菜のごまかけ			白ごま, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	20.4 g
	小松菜とわかめのみそ汁		カットわかめ, 赤みそ		小松菜, 玉ねぎ	
11火	肉みそうどん	○	豚肉, 赤みそ	冷凍うどん, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	長ねぎ, ビーマン, にんじん, にんにく しょうが	682 kcal
	きのこの中華スープ			ごま油	えのきたけ, 長ねぎ, しょうが にんじん, キャベツ, もやし	26.2 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉		22.0 g
12水	チーズトースト	○	ピザチーズ	食パン		613 kcal
	白身魚の変わりソース		ホキ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	30.5 g
	夏野菜ポトフ		豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, なす, キャベツ ズッキーニ	33.0 g
13木	カラフルマーボー丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐	精白米, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, なす ホールコーン, ぶなしめじ, 長ねぎ	655 kcal
	ナムル			ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし, しょうが	23.8 g
	あんにんゼリー		牛乳, てんぐさ	砂糖	みかん缶, バインアップル缶	23.9 g

14 金	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	605 kcal
	みそ汁		油揚げ, カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	24.8 g
	もやしの梅しょうゆ			砂糖	もやし, きゅうり, 梅干し	19.3 g
17 月	生パスタのトマトソース	○	ベーコン, 豚肉	生パスタ (卵なし), 調合油 じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース	698 kcal
	手作りフォカッチャ			強力粉 (1等), 砂糖, オリーブ油		27.8 g
						22.4 g
	★手作りパンの日					
18 火	ごまわかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 白ごま		627 kcal
	いわしフライ		まいわし	薄力粉, パン粉, 調合油		25.2 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	22.9 g
	沢煮わん★和食の日		豚肉, 豆腐		ごぼう, にんじん, えのきたけ 長ねぎ, こまつな, しょうが	
19 水	まぜまぜビビンバ	○	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖, 白ごま, 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ (アレルギーフリー), にんにく しょうが, 長ねぎ	604 kcal
	わんたんスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし 長ねぎ, こまつな	23.3 g
						20.8 g
	★誕生日給食					
20 木	鳥取大山鳥カレー	ジ ョ ア	鶏肉, チーズ	精白米, 調合油, じゃがいも 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, りんご, ホールトマト	611 kcal
	ハートレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	19.5 g
						21.2 g
	★全国カレーめぐり					
21 金	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米, ごま油, 白ごま, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし にら, レモン果汁	576 kcal
	からし和え			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	23.6 g
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	だいこん	17.3 g
25 火	かしわパン	○		ショートニングパン		601 kcal
	コロツケ		豚肉	調合油, じゃがいも 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	22.5 g
	ウィンナーと野菜のスープ		ウィンナー		玉ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, かぶ	31.7 g
	プロセスチーズ		プロセスチーズ			
26 水	キムチチャーハン	○	豚肉	精白米, 調合油	長ねぎ, にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	608 kcal
	もち米しゅうまい		豚肉	でんぶん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	23.1 g
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ	21.0 g
27 木	かやくご飯	○	油揚げ	精白米	ごぼう, にんじん	606 kcal
	生揚げの煮物		鶏肉, 生揚げ, かつお削り節 こんぶ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, さやえんどう	27.3 g
	吉野汁		鶏肉ささ身	でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	17.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
28 金	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖, でんぶん	長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが	656 kcal
	はんぺんだんごのすまし汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん	30.8 g
	大根のショウガ付け				だいこん, しょうが	22.1 g

6月給食だより

令和6年 5月31日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口** の健康週間です!



6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。

ごはんをおいしく食べて、健康な体を作るには歯と口が健康でなくてはなりません。そのためにはよくかんで食べることで、やわらかいものばかり食べずに、かみごたえのある食べ物を食べることを心掛けましょう。

よくかむと
いいこと
あるよ

しょうか
消化が
よくなる



ふとりすぎを
ふせぐ



のう
脳を
刺激する



はなら
歯並びを
よくする



全国カレーめぐりのご紹介



今年、年間シリーズ企画として、皆さんの大好きなカレーライスを日本各地の特産品で作って、全国を巡ります。5月は北海道オホーツク産のホタテカレーでした。北海道の冷たい海で育ったホタテは身が締まって甘みがあります。この日はホタテのスープをカレーに投入し、いつもとは違うシーフード風味のうまみが出ていました。シーフードが好きな子供たちはとても喜んでいました。日本は海に囲まれているので、海の幸にも恵まれています。これからも、日本全国の特産品をカレーで紹介していきたいと思っております。