



# 令和7年6月予定献立表



文京区立誠之小学校

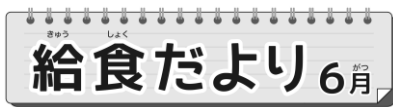
日	行事	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		ねぎ豚塩だれ丼	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	601 kcal
		みそ汁	生揚げ,かつお薄削り節,赤みそ,白みそ		にんじん,はくさい,えのきたけ,葉ねぎ	22.9 g
		パイナップル			パイナップル	20.1 g
						2.3 g
3火		ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	590 kcal
		ビーンズシチュー	大豆, ベーコン, 鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	24.0 g
		フレンチサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,パプリカ 黄,玉ねぎ	28.0 g
						2.2 g
4水	歯と口の健康週間	小松菜じゃこごはん	ベーコン,ちりめんじゃこ	米,サラダ油	こまつな	570 kcal
		豆あじのから揚げ	まめあじ	でんぷん,揚げ油	しょうが	22.8 g
		ごま和え		ごま,ごま,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	20.7 g
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐,かつお薄削り節	サラダ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん	2.1 g
5木		ツナコーンピラフ	ツナ	米,サラダ油,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,ピーマン	554 kcal
		かぼちゃのスープ	鶏ガラパック, 鶏肉	普通はるさめ	玉ねぎ,かぼちゃ,こまつな	20.5 g
		パイン入り野菜サラダ	ベーコン	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,玉ねぎ	20.4 g
						2.2 g
6金		ご飯		米		536 kcal
		さわらの照り焼き	さわら	砂糖,でんぷん	しょうが	24.9 g
		しそドレサラダ		ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん,しそ葉	16.8 g
		あんかけ汁	豚肉, 生揚げ,かつお薄削り節	サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	だいこん,にんじん,長ねぎ	1.7 g
9月		タンタンメン	豚肉,鶏ガラパック	中華めん,サラダ油,砂糖,練りごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, エリンギ,もやし,チンゲン菜	632 kcal
		いももち		じゃがいも,でんぷん,米ぬか油,砂糖		23.9 g
		冷凍みかん			冷凍みかん	26.1 g
						2.7 g
10火		ドライカレー	豚肉	米,サラダ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, トマトジュース	604 kcal
		ツナとわかめのサラダ	カットわかめ,ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	22.5 g
		あじさいゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	19.6 g
						1.9 g
11水	入梅	ご飯		米		590 kcal
		いわしの蒲焼	まいわし	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	24.7 g
		梅肉和え	かつお加工品(かつお節)	砂糖	だいこん,きゅうり,キャベツ, 梅干し	19.8 g
		かみなり汁	鶏肉, 豆腐,さつま揚げ,かつお薄削り節	サラダ油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,長ねぎ	2.1 g
12木		高菜チャーハン	豚肉	水稻穀粒(精白米),サラダ油	にんにく,たかな漬,長ねぎ	544 kcal
		中華風コーンスープ	鶏肉,鶏ガラパック,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,クリームコーン,ホールコーン	20.8 g
		春雨サラダ		普通はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	16.8 g
						2.5 g
13金		ミルクパン		ミルクパン		583 kcal
		ポテトのクリーム煮	ベーコン, 鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	21.8 g
		かぼちゃのサラダ		サラダ油,砂糖	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.3 g
						2.6 g
16月	和食の日	お茶				510 kcal
		ご飯		米		17.8 g
		さばのみそだれかけ	たいせいようさば,赤みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	17.7 g
		変わりきんぴら		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,コーン,さやいんげん	2.2 g
		ずまし汁	かつお薄削り節,こんぶ, 鶏肉,カットわかめ,蒸しかまぼこ		にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	
17火		ジャンバラヤ	豚肉, 大豆	米,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	606 kcal
		コーンチャウダー	ベーコン,牛乳,クリーム(乳脂肪)	サラダ油,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,コーン	20.2 g
		ハニーポテトサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	21.9 g
						2.4 g

18 水	ブルコギ丼	豚肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にんじん, たら, しょうが, にんにく	636 kcal
	わかめスープ	カットわかめ, 豆腐	ごま油	えのきたけ, にんじん, もやし, 長ねぎ	22.1 g
	オレンジ寒天	寒天	砂糖	オレンジジュース, もも缶	17.7 g
					2.5 g
19 木	ココアパン		ココアパン		611 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉, いんげんまめ, 鶏ガラパック	サラダ油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, トマトピューレ	25.9 g
	グリーンサラダ		サラダ油, 砂糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	25.1 g
					2.5 g
20 金	ご飯		水稲穀粒(精白米)		560 kcal
	わかめのジュージュウ	生わかめ, ちりめんじゃこ	ごま油	長ねぎ	25.4 g
	豆腐の中華煮	鶏肉, 鶏ガラパック, 豆腐	サラダ油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	19.2 g
	小松菜のピリから和え		サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな, もやし, しょうが, にんにく	2.1 g
23 月 沖縄 慰霊の日	シシジュシー	こんぶ, 豚肉, 刻みこんぶ	水稲穀粒(精白米), サラダ油	にんじん	610 kcal
	沖縄もずく汁	沖縄もずく(塩蔵, 塩抜き), 鶏肉, 豆腐, 飾りかまぼこ, かつお節		にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	22.7 g
	黒糖アングギー	たまご	揚げ油, 薄力粉, 砂糖, 黒砂糖, サラダ油		22.5 g
					2.1 g
24 火	鶏丼	鶏肉	米, サラダ油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, 長ねぎ, こまつな	592 kcal
	みそ汁	油揚げ, カットわかめ, かつお節, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ	23.3 g
	小玉スイカ			小玉スイカ	16.9 g
					2.2 g
25 水	カレーミートパン	豚肉, ピザチーズ	コッパン, サラダ油, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん	544 kcal
	洋風スープ	豚肉, 鶏ガラパック	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	26.6 g
	パレンシアオレンジ			パレンシアオレンジ	22.6 g
					2.5 g
26 木	鶏と新ごぼうのごはん	鶏肉, 油揚げ	米, サラダ油, 砂糖	しょうが, ごぼう, ぶなしめじ, さやいんげん	577 kcal
	たらと大豆の青のり揚げ	まだら, 大豆, あおのり	揚げ油, でんぷん		24.9 g
	みそ汁	豆腐, 油揚げ, かつお薄削り節, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ, こまつな	21.6 g
					1.9 g
27 金	スープパグティ	ベーコン, 豚肉	スパグティ, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, エリンギ, キャベツ	630 kcal
	マスタードサラダ		サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン	22.9 g
	ブルーベリーマフィン	たまご, 牛乳	薄力粉, 砂糖, 有塩バター, サラダ油	ブルーベリー	25.6 g
					1.7 g
30 月	わかめご飯	炊き込みわかめ	米		553 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	豚肉, 高野豆腐, かつお薄削り節	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	20.6 g
	野菜のこんぶ和え	細切り昆布		こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, しょうが	15.5 g
					2.1 g

※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。

牛乳は和食の日以外、毎日出ます。

栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



令和7年5月30日(金)  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋 秀人  
栄養士 杉浦 結

## しょうぶな骨や歯をつくらう!

### ◎しょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がしょうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、しょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。



★下の絵は、カルシウムを多く含む食べ物です。あなたが給食のない日でもカルシウムをとれるように、食べられそうな食べ物に○をつけましょう。 \* ( ) はカルシウムの量。

