6月こんだてひょう

ひと口目は 野菜から よくかんで食べましょう

令和7年度　　給食目標　つゆどきの衛生に気をつけて食べましょう　　足立区立東栗原小学校

日	こんだて 主食	牛乳	おかず	ざいりょう 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	ひとくちメモ	エネルギー(kcal)
2 月	ご飯 旬の野菜献立	○	あじの塩焼き **新ごぼうの五目きんぴら** 豚汁	牛乳,アジ,刻み昆布,さつま揚げ,豚肉,豆腐,みそ	米,糸こんにゃく,ごま油,砂糖,じゃがいも	にんじん,ごぼう,とうがらし,だいこん,長ねぎ	あじは、味がよいのでその名が付いたと言われるだけに、うま味成分のアミノ酸がたっぷり含まれています。	552
3 火	あじさいトースト	○	グリーンシチュー **オニオンドレッシングサラダ**	牛乳,鶏肉	食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖,アーモンド,じゃがいも,油,小麦粉,豆乳クリームバター,砂糖	玉葱,にんじん,グリンピース,キャベツ,こまつな,冷凍ホールコーン,きゅうり	スライスしたアーモンドをあじさいの花びらに見立てたトーストで、この時期ならではのメニューです。	615
4 水	梅じゃこごはん 季節の献立	○	炒り豆腐 **野菜のピリカラ和え**	牛乳,ちりめん,豆腐,豚ひき肉,たまご,いか,わかめ	米,白ごま,こんにゃく,砂糖,油	梅干し,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,きゅうり,もやし,キャベツ	梅じゃこごはんはカリカリ梅とちりめんを混ぜ合わせたご飯です。食欲が落ちてくるこの時期にピッタリのご飯です。	594
5 木	きつねうどん	○	竹輪の二色揚げ **野菜と大豆の和え物**	牛乳,鶏肉,油揚げ,竹輪,あおのり,大豆	うどん,砂糖,小麦粉,油	にんじん,玉葱,こまつな,長ねぎ,もやし,キャベツ	竹輪は昔、棒に魚のすり身を巻き付けて焼いた形が蒲の穂に似ていたので、かまぼこと呼ばれていました。	567
6 金	**野菜たっぷりルーローハン**	○	豆腐ときくらげの玉子スープ 果物（美生柑）	牛乳,豚ひき肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,なす,ピーマン,きくらげ(乾),こまつな,美生柑	ルーローハンは、台湾で人気の丼で、角切りした豚肉を使いますが、給食ではひき肉を使い、野菜もたくさん入っています。	565
9 月	入梅いわしの蒲焼丼 季節の献立	○	磯和え **生揚げのみそ汁**	牛乳,イワシ,刻みのり,生揚げ,みそ	米,押麦,小麦粉,油,砂糖,でんぷん,白ごま	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	梅雨入りの時期のいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、一年の中で最も脂がのっていて、とてもおいしいです。	594
10 火	おえかき食パン りんごジャム	○	ポテトオムレツ **野菜のクリームスープ**	牛乳,たまご,豚ひき肉,豆乳,鶏肉,大豆	食パン,じゃがいも,豆乳クリームバター,油	リンゴジャム,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ぶなしめじ,冷凍ホールコーン	おえかき食パンは、食パンにりんごジャムで好きな絵を描いて、楽しみながら食べることができます。	572
11 水	ご飯 しっとりふりかけ	○	肉じゃが **野菜の黄金和え**	牛乳,ちりめん,かつお節,ひじき,豚肉,生揚げ,たまご	米,白ごま,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,油	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,こまつな,もやし,きゅうり	黄金和え（こがねあえ）とは、黄色い彩りを加えた料理全般のことで、卵を使った料理が多いです。	598
12 木	ジャージャーメン	○	**華風あえ** フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト	蒸中華めん,油,砂糖,ごま油,でんぷん,白ごま,粉糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし,だいこん,こまつな,バナナ,みかん缶,パイン缶,アロエ缶	ヨーグルトは、発酵食品で、腸内環境を整えてくれる乳酸菌が多く含まれています。	573
13 金	わかめごはん	○	にぎすの南蛮漬け **おひたし** さつま汁	牛乳,わかめ,ニギス,鶏肉,豆腐,みそ	米,白ごま,小麦粉,でんぷん,油,砂糖,さつまいも,こんにゃく	長ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,ぶなしめじ,ごぼう	今日の魚はにぎすで、骨まで食べられます。よくかんで食べると、脳の血流が増し、集中力が高まります。	617
16 月	★チキンカレーライス 6/16~20 もりもり給食ウィーク	○	**チーズサラダ** あじさいゼリー	牛乳,鶏肉,サラダチーズ,粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリームバター,はちみつ,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	今週はもりもり給食ウィークです。できるだけ残さず食べ、片づけをきちんと行いましょう。	639
17 火	ミルクパン	○	チキンロール **コーンサラダ** ミネストローネ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベーコン,大豆	ミルクパン,砂糖,じゃがいも,マカロニ,油	冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,にんにく,トマト缶詰	チキンロールは、チーズを鶏肉で巻いてアルミ箔に包んで揚げたものです。	604
18 水	釜焼きビビンバ かむカム献立	○	**切干大根とひじきのナムル** 中華卵スープ	牛乳,豚ひき肉,みそ,ひじき,鶏肉,豆腐,たまご	米,押麦,ごま油,砂糖,白ごま,でんぷん	にんにく,しょうが,もやし,にら,にんじん,切干大根,きゅうり,玉葱,こまつな	切干大根は、カルシウムや鉄分、食物繊維などがとても豊富に含まれており、かみごたえもあります。	579
19 木	ご飯 食育の日	○	さばのカレー焼 **だいこんの甘酢あえ** じゃがいものみそ汁	牛乳,サバ,わかめ,油揚げ,みそ	米,油,ごま油,砂糖,じゃがいも	にんじん,きゅうり,だいこん,もやし,長ねぎ	毎月１９日は「食育の日」で、和食献立を提供しています。	560
20 金	スパゲティミートソース お誕生日給食	○	**キャロットドレッシングサラダ** こまつなケーキ	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆,レンズまめ(乾),たまご	スパゲッティ,油,米粉,砂糖,小麦粉,豆乳クリームバター	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,トマト缶,キャベツ,きゅうり,こまつな,もやし,冷凍ホールコーン	今日の誕生日給食のデザートは、足立区産のこまつなを使ったこまつなケーキです。	615
23 月	ご飯	○	さわらの幽庵焼き **もやしのごまじょうゆ** けんちん汁	牛乳,サワラ,豚肉,豆腐	米,砂糖,白ごま,油,ごま油,じゃがいも,こんにゃく	レモン果汁,もやし,きゅうり,にんじん,長ねぎ,しょうが,だいこん,ごぼう	幽庵焼きとは、ゆず果汁を使って焼いた料理ですが、給食ではゆずの代わりにレモンの果汁を使いました。	546
24 火	黒砂糖パン 世界の料理 🍴：イギリス	○	シェーパーズパイ **スコッチブロス**	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,鶏肉	黒砂糖パン,じゃがいも,バター,油,小麦粉,押麦,豆乳クリームバター	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,キャベツ,こまつな	今日はイギリス料理が登場します。イギリスの人気小説に登場する、じゃがいもとミートソースのパイと、麦入りのスープです。	563
25 水	小松菜そぼろご飯 5年生　那須甲子自然教室	○	かえり煮干の甘辛揚げ **こんにゃく入り海藻サラダ**	牛乳,鶏ひき肉,大豆,わかめ,糸寒天,ツナ,かえり煮干し	米,米粒麦,砂糖,ごま油,さつまいも,でんぷん,白ごま,こんにゃく,油	こまつな,きゅうり,キャベツ	かえり煮干しとは、かたくちいわしの稚魚で、しらすから少し成長した状態のものを指します。	608
26 木	ココアパン 5年生　那須甲子自然教室	○	白身魚のハーブパン粉焼き **ごまドレッシングサラダ** ＡＢＣスープ	牛乳,アブラカレイ,粉チーズ,鶏肉,大豆,レンズまめ(乾)	ココアパン,油,パン粉(乾燥),白ごま,練りごま,砂糖,マカロニ	にんにく,きゅうり,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,玉葱,ぶなしめじ	アブラカレイは非常に脂を多く含むので、昔は油を摂るだけで、食用としてはあまり好まれなかったそうです。	548
27 金	ご飯 5年生　那須甲子自然教室	○	焼肉 **レモン和え** わかめとえのきのみそ汁	牛乳,豚肉,わかめ,生揚げ,みそ	米,油,白ごま,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,ピーマン,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン果汁,長ねぎ,えのきたけ	この時期はレモンのような酸味がとてもおいしく感じますが、実はレモンの旬は、ミカンなどと同じ冬です。	552
30 月	かき揚げ丼 夏越の祓献立	○	**野菜のゆかり和え** 水ようかん	牛乳,えび,たまご,粉寒天,こしあん	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,油,砂糖,でんぷん	冷凍えだまめ,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	６月３０日は「夏越の祓（なごしのはらえ）」と言い、半年間に身についた穢れを落とす神事です。	584

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、星型のにんじんがクラスの食缶に１枚入っています。
○8(歯ち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。
○**太字の献立名**は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。
※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。