

# 6がつこんだてひょう

令和6年度  
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	パン めん ごはん	おかず	行事&ひとくちメモ	色			中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
						赤 体をつくる もとなるもの	黄 熱や力の もとなるもの	緑 体の調子を整えるもの	
3	月	牛乳	サケとこまつなの クリームスパゲッティ	コーンサラダ マーブルケーキ	マーブルケーキはココア生地 で調理員さんが模様を描いて 作ります。	サケ こなチーズ 牛乳 たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし コーン にんじん	683 27.3
4	火	牛乳	きなこあげパン	きのみのサラダ ポークビーンズ	歯と口の 健康週間  6月4日～10日は、「歯と 口の健康週間」です。かみご たえのある食材を提供しま す。ひとくち30回目指して、 よくかんで食べましょう。  4日：きのみのサラダ 5日：チキンチキンごぼう 6日：豚肉のしょうがやき 7日：こさかなのこうみあげ	きなこ いんげんまめ ぶたにく 牛乳	ミルクパン あぶら さとう カシューナッツ くるみ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ グリンピース トマトかん	629 25.2
5	水	牛乳	むぎごはん	チキンチキンごぼう おかかあえ みそしる		とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし ながねぎ えのき	584 22.4
6	木	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうがやき だいこんのおかかばいにくあえ よしのじる		ぶたにく けすりぶし とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぶ	しょうが こまつな にんじん だいこん きゅうり うめぼし しめじ	575 24.5
7	金	牛乳	くきわかめごはん	こさかなのこうみあげ じゃがいものきんぴら みそしる	くきわかめ にぎす みそ とうふ ぶたにく 牛乳	こめ むぎ でんぶ こま こむぎこ さとう こまあぶら こんにゃく	しょうが れんこん にんじん たまねぎ こまつな	565 22.5	
10	月	牛乳	いわしのかばやきどん	こますあえ いなかじる	入梅です。この時期のいわし は脂がのっておいしいので、 入梅いわしとも言います。	いわし なまあげ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	しょうが もやし こまつな きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	565 22.2
11	火	牛乳	パエリア	ツナサラダ ソバ・ネ・アホ	世界の料理 スペイン	とりにく いか えび ツナ ベーコン たまご 牛乳	こめ バター あぶら さとう オリーブオイル パンこ でんぶ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ きゅうり キャベツ レモン トマトかん セロリ	564 25.8
12	水	牛乳	ぶたごぼうどん	わかめのぼんすあえ あじさいゼリー	野菜の日給食 ごぼう 豚肉とごぼうを使った丼です	ぶたにく わかめ 牛乳 こなかんてん	こめ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし きゅうり えのき コーン ぶどうジュース	557 20.9
13	木	牛乳	ココアパン	さかなのバターやきカレーふうみ オニオンドレッシングサラダ やさいのスープに	小学生の野菜摂取量目安は 300gです。給食では1/3の 100gをとれるように献立を立 てています。	たら とりにく ベーコン いんげんまめ 牛乳	ココアパン こむぎこ バター オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ パセリ	552 28.8
14	金	牛乳	カレーピラフの クリームソースがけ	まめとかいそうのサラダ さくらんぼ	くだものは旬のさくらんぼで す。1人2粒の予定です。	とりにく えび とうにゅう なまクリーム だいす わかめ こなチーズ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター さとう こま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり パセリ さくらんぼ	600 22.9
17	月	牛乳	とくせいピピンパどん	にらたまスープ メロン	おはなし給食 「男子☆弁当部 オレラの友情でんごもい弁当」	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら こまあぶら こま でんぶ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん にら たまねぎ メロン	594 26.1
18	火	牛乳	パスカトーレ	フレンチサラダ パムとケロのドーナッツ	おはなし給食 「パムとケロのにちようび」	いか えび ツナ おから たまご こなチーズ とうにゅう たまご 牛乳	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリ トマトかん キャベツ きゅうり	605 26.3
19	水	牛乳	ごはん	さかなのこうみやき いそあえ おくずがけ	食育の日 宮城県の郷土料理	さば みそ のり 牛乳 あぶらあげ	こめ こまあぶら こま さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ぶ そうめん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし コーン ごぼう ほししいたけ	612 27.3
20	木	牛乳	くろざとうパン	チーズいいオムレツ フレンチサラダ ABCスープ	おはなし給食 「たまごがいっぱい」	ベーコン チーズ たまご とりにく 牛乳	くろざとうパン バター じゃがいも さとう あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな しめじ コーン	567 25.3
21	金	牛乳	ごはん	なんぼんからあげ きゅうりともやしのナムル ちゅうかたまごスープ	おはなし給食 「給食委員はアイドル」	とりにく とうふ たまご 牛乳	こめ でんぶ あぶら こむぎこ さとう こま こまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな	634 27.4
24	月	牛乳	コーンちやめし	じゃがいものそぼろに あぶらあげいりおひたし れいとうみかん	油揚げいりおひたしは、油揚げ をしょうゆなどで下煮して、野 菜と一緒にあえます。	とりひきにく だいす あぶらあげ けすりぶし 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	コーン にんじん たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ こまつな さやいんげん キャベツ みかん	609 23.1
25	火	牛乳	ミルクパン	さかなのフロパンスふう マッシュポテト キャロットポタージュ	世界の料理 フランス 7月26日からパリオリンピック がはじまります。	あかうお とうにゅう いんげんまめ なまクリーム 牛乳	ミルクパン こむぎこ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく トマトかん たまねぎ コーン にんじん パセリ	590 29.2
26	水	牛乳	とうにゅうごま たんたんめん	ツナとわかめのサラダ れいとうみかん	豆乳ごまタンタンめんは豆乳 を使い、辛さは控えた麺料理 です。	ぶたひきにく ぶたレバー だいす とうにゅう みそ わかめ ツナ 牛乳	ラーメン あぶら こま さとう こまあぶら	しょうが にんにく にんじん コーン たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ きゅうり キャベツ みかん	564 27.4
27	木	牛乳	ひよこまめの ドライカレー	ゆでぞらまめ ピーチヨーグルト	1年生 ぞらまめのさやむき	ぶたひきにく ひよこまめ ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ ピーマン ぞらまめ もも	621 22.2
28	金	牛乳	こぎつねごはん	こさかなのカレーあげ おひたし みそしる	こぎつねごはんはしょうゆなど であじつけた油揚げ、にんじ んなどをまぜあわせます。	とりひきにく あぶらあげ スマルト なまあげ みそ 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら	にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	557 24.5

もりもり給食ウィーク

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

**今月の給食目標**  
衛生に気をつけて  
食事をしよう

**☆もりもり給食ウィーク**  
6月17日から21日までの1週間は「もりもり給食ウィーク」です。学校全体で食育に取り組むことで、児童が食に興味をもったり、楽しく食べられることを目的としています。  
給食が完食できたか振り返りカードに色塗りをして振り返ります。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

**おはなし給食**  
6月10日から6月21日までは読書週間です。本に出てくる料理を「おはなし給食」として、給食で提供する予定です。どんなお話なのか、ぜひ図書室でかりて読んでみましょう。