

6がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩淵 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	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 食塩相当量	一口メモ
3月	チキンライス <small>歯と口の健康週間</small>	ゆでそらまめ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう, とりこまにく, てつぶんいりウィンナー, ぶたこまにく, もめんどうふ, たまご	こめ, サラダあぶら, じゃがいも	トマトジュース, たまねぎ, れいとうホールコーン, そらまめ, にんじん, きゃべつ, こまつな	538 kcal 25.4 g 17.2 g 2.0 g	季節の食材 そらまめ 
4火	ごはん	なまあげとぶたにくのみそいため すましじる ふしぎなあじさいゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, なまあげ, あかみそ, あつけずり, カットわかめ, たまご, こなかんてん, カルピス	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, でんぶん, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, きゃべつ, たまねぎ, たけのこみずに, にら, だいこん, ぶなしめじ, こまつな, レモン	644 kcal 25.6 g 20.7 g 1.9 g	季節の献立 ふしぎなあじさいゼリー 
5水	セルフ フィッシュ サンド	ごまだれあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう, ソイ, とりこまにく	むえんぱん, でんぶん, こめ, あげあぶら, さんおんとう, ねりごま, こまあぶら, しろすりごま, ビーフン	しょうが, にんにく, にんじん, きゃべつ, きゅうり, ながねぎ, れいとうホールコーン, たまねぎ, たけのこみずに, かんそうきくらげ, チンゲンツァイ	569 kcal 28.4 g 24.9 g 2.1 g	歯と口の 健康週間
6木	ひやし ちゅうか	まめサモサ くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう, あつけずり, とりさきにく, カットわかめ, だいず, ツナオイルづけ, サラダチーズ	さんおんとう, こまあぶら, しろすりごま, れいとうラーメン, じゃがいも, サラダあぶら, バターぎょうざのかわ, こむぎこ, あげあぶら	しょうが, ほししいたけ, にんじん, きゅうり, もやし, たまねぎ, さくらんぼ 	621 kcal 29.8 g 20.5 g 2.7 g	季節の食材 さくらんぼ
7金	ごはん	アブラガレイのうめりやき みそドレサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう, アブラガレイ, しろみそ, あつけずり, とりこまにく, あぶらあげ, もめんどうふ	こめ, さんおんとう, でんぶん, じゃがいも, サラダあぶら, ねりごま, しろすりごま, さといも, こんにゃく	しょうが, うめぼし, にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, ほししいたけ, ながねぎ	549 kcal 27.4 g 13.1 g 2.2 g	入梅献立 暦の上では梅雨 入りの季節です。
10月	やきにく チャーハン	はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, たまご, カットわかめ, ロースハム, とりこまにく, もめんどうふ	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, かんそうはるさめ, こまあぶら, しろすりごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, ほししいたけ, にら, にんじん, きゅうり, れいとうホールコーン, かんそうきくらげ, たまねぎ, もやし, こまつな, かんそうきくらげ	575 kcal 25.5 g 19.5 g 2.7 g	よくかんで 食べましょう。
11火	えだまめ わかめごはん	いかのこうみやき ごまぜあえ みそしる	ぎゅうにゅう, たきこみわかめ, いか, しろみそ, あつけずり, なまあげ, あかみそ	こめ, しろすりごま, しろいりごま, さんおんとう, じゃがいも	えだまめ, しょうが, にんにく, ながねぎ, きゃべつ, にんじん, きゅうり, ぶなしめじ, たまねぎ, なす 	534 kcal 26.2 g 14.0 g 2.6 g	季節の食材 えだまめ
12水	チリビーンズ ドック	ハニーサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, だいず, ピザチーズ, ぶたこまにく, たまご	むえんぱん, サラダあぶら, さんおんとう, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, パセリ, きゃべつ, にんじん, きゅうり, ぶなしめじ, レタス 	552 kcal 27.6 g 24.8 g 2.2 g	季節の食材 レタス
13木	ごはん ひじきじゃこ ふりかけ	ししゃものピリからあげ あぶらあげいりおひたし すましじる	ぎゅうにゅう, めひじき, ちりめん, ししゃも, あぶらあげ, あつけずり, もめんどうふ, カットわかめ	こめ, さんおんとう, しろいりごま, こむぎこ, でんぶん, あげあぶら	にんじん, もやし, こまつな, しょうが, だいこん, えのきたけ, ながねぎ	566 kcal 21.4 g 19.9 g 2.9 g	牛乳やししゃもが入り, カルシウムをたく さんとれる献立で す。
14金	セサミ コッペパン <small>もりもり給食週間</small>	とうふハンバーグ じゃこサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, おしどうふ, ちょうせいとくにゅう, ちりめん	セサミパン, なまパンこ, さんおんとう, サラダあぶら	たまねぎ, きゃべつ, にんじん, こまつな, れいとうホールコーン, れいとうみかん	561 kcal 27.0 g 24.6 g 2.5 g	一口目は野菜か ら食べましょ う。
17月	スパゲティ ナポリタン	カリポリあげ つぶマスタードサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, こなチーズ, だいず, かえりにぼし	スパゲッティ, サラダあぶら, でんぶん, さつまいも, あげあぶら, さんおんとう, しろいりごま, オリーブあぶら	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルームスライス, ピーマン, きゃべつ, きゅうり, あかパプリカ, レモン, れいとうホールコーン 	589 kcal 26.2 g 20.8 g 2.4 g	季節の食材 ピーマン
18火	ごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものきんぴらふう とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう, さば, あつけずり, ぶたこまにく, なまあげ, ちょうせいとくにゅう, あかみそ, しろみそ	こめ, えきたいしおこうじ, サラダあぶら, しらたき, じゃがいも, さんおんとう, しろすりごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ, きゃべつ	624 kcal 27.9 g 21.9 g 2.4 g	苦手なもので 一口食べて みましょう。
19水	ツナマヨコーン トースト	ポトフ ミックスサラダ	ぎゅうにゅう, ピザチーズ, ツナオイルづけ, ぶたももにく, かんそうしろいんげんてぼうまめ, てつぶんいりウィンナー, かいそうミックス	むえんしよくパン, エッグケアマヨネーズ, じゃがいも, さんおんとう, サラダあぶら	たまねぎ, れいとうホールコーン, パセリ, にんじん, きゃべつ, もやし, こまつな	596 kcal 27.2 g 27.8 g 2.3 g	給食の前と後は しっかり手洗いを しましょう。
20木	ごはん	いわしのかばやき やさしいため ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう, いわし, ペーコン, あつけずり, なまあげ, カットわかめ, あかみそ, しろみそ	こめ, でんぶん, サラダあぶら, さんおんとう, じゃがいも	もやし, たまねぎ, にんじん, こまつな, ごぼう, きゃべつ 	626 kcal 26.2 g 23.4 g 2.1 g	季節の食材 いわし
21金	おやこどん	ぽんずあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, あつけずり, とりももにく, こうやどうふ, たまご	こめ, こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう, しろすりごま	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, みつば, きゃべつ, こまつな, れいとうホールコーン, レモン, みかんかん, バイコン, おうとうダイスカン, ナタデココ	677 kcal 25.9 g 19.5 g 1.9 g	和食の献立です。 給食室でだしを とっています。
24月	メロンパン トースト	ミネストローネ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, ベーコン, だいず	しよくパン, バター, グラニューとう, こむぎこ, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう, アーモンド	にんじん, たまねぎ, セロリー, トマトホールかん, パセリ, きゃべつ, こまつな, れいとうホールコーン	553 kcal 20.8 g 24.5 g 2.2 g	メロンパントースト は、辰沼小で初めて 出すメニューです。
25火	チキン カレーライス	コールスローサラダ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう, とりももにく, こなチーズ	こめ, こめつぶむぎ, サラダあぶら, こむぎこ, はちみつ, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, きゃべつ, きゅうり, れいとうホールコーン, メロン 	652 kcal 19.9 g 20.1 g 2.1 g	季節の食材 メロン
26水	ジャージャー めん	じゃがいものおやき くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう, ぶたレバー, ぶたひきにく, だいず, あかみそ, サラダチーズ	むしちゅうかめん, こまあぶら, さんおんとう, でんぶん, じゃがいも, こむぎこ, しろいりごま, しろいりごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこみずに, ほししいたけ, もやし, きゅうり, こだますいか 	619 kcal 28.1 g 17.8 g 2.6 g	季節の食材 こだま すいか
27木	こぎつね ごはん	たらのフレークやき だいずサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう, とりひきにく, あぶらあげたら, こなチーズ, だいず, あつけずり, もめんどうふ, たまご	こめ, さんおんとう, エッグケアマヨネーズ, コーンフレーク, サラダあぶら, でんぶん	にんじん, えだまめ, きゃべつ, もやし, あかパプリカ, たまねぎ, こまつな	612 kcal 31.2 g 22.8 g 2.8 g	いろいろな料理 を食べて、栄養 をとりましたよ う。
28金	なごしごはん	あすかじる くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう, だいず, ちりめん, あつけずり, とりこまにく, あぶらあげ, しろみそ, ちょうりょうぎゅうにゅう	こめ, じゅうろっこくまい, あかパプリカ, さんおんとう, サラダあぶら, じゃがいも	たまねぎ, ゴーヤ, あかパプリカ, れいとうホールコーン, にんじん, だいこん, こまつな, さくらんぼ 	675 kcal 23.5 g 24.1 g 2.7 g	夏越献立

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

6月の給食目標 よくかんで食べましょう。
<重点目標 苦手なものでも一口食べてみましょう。>