



6がつ よていさんだて



お台場学園

日	献立	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	その他	(kcal) (g) 上段:小学生 下段:中学生
1 水	キーマカレー ツナサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	○	牛乳, ★豚肉, 大豆, ツナ, ★ヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キヤベツ, きゅうり, もやし, みかん缶, 黄桃缶, ★パイナップル, アロエ缶 しょうが, 切り干し大根, もやし, きゅうり, 人参, レモン果汁, 小松菜, 長ねぎ	水, カレー粉, 鶏がら, トマトピューレ, 醤油 ウスターソース, 味噌 中濃ソース, 塩, 米酢 だし汁	682 26.9 647 27.6
2 木	ごはん さばのごまみそやき きりぼしだいこんのさつぱりあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳, さば, みそ, 削り節, みそ, 油揚げ	精白米, 三温糖, ★白ごま, 上白糖, 糖, じゃが芋	キヤベツ, 長ねぎ, ピーマン, にんにく, もやし, ほうれん草, 人参, しょうが, 玉ねぎ, えのき, 小松菜	水, テンメングゼン, トウバンゼン, 酒, 醤油, 米酢, 塩, 鶏がら, こしょう だし汁	819 34.9 609 26.2
3 金	ホイコーローゼン ちゅうかドレッシングサラダ たまごスーラ	○	牛乳, ★豚肉, みそ, 鶏肉, ★鶏卵	精白米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, レモン果汁, 大根, えのき, 長ねぎ	水, テンメングゼン, トウバンゼン, 酒, 醤油, 米酢, 塩, 鶏がら, こしょう だし汁	760 32.1 646 25.5
6 月	ごはん ピーンスコロツク キヤベツのポン酢あえ だいこんのみそしる	○	牛乳, ツナ, ★鶏卵, 削り節, 油揚げ, みそ	精白米, 油, ひよこ豆, じゃが芋, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖	玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, しょうが, 玉ねぎ, しょうが, 人参, えのき, 干しいたけ, 小松菜	水, 塩, 中濃ソース, ウスターソース, 醤油, 米酢, だし汁	804 31.2 633 29.7
7 火	ごはん イカチリソース ナムル ちゅうかふうたまごスーラ セサミトースト トマトジチュエー グリーンサラダ	○	牛乳, いか, 鶏肉, ★鶏卵 牛乳, 鶏肉, ★牛乳	★食パン, ★バター, 油, 上白糖, ★白ごま, じゃが芋, 薄力粉, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しょうが, トマト缶, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	水, 塩, こしょう, 酒, 醤油, トマトケチャップ, トウバンゼン, 米酢, 鶏がら	787 36.5 621 20.0
8 水	キノンライナスクリームソース フレッシュシソングラサダ れいとうみかん	○	牛乳, 鶏肉, ★牛乳, ★チーズ	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, じゃが芋, 上白糖	玉ねぎ, 人参, ホールコーン, マツシユルード, しょうが, きゅうり, 小松菜, ★冷凍みかん	水, 塩, バツリカ, 酒, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 米酢, 米酢	616 18.9 628 25.6
9 木	いわしのかばやき どん もやしのごましようゆ だいこんとたまあけのみそしる うめせりー	○	牛乳, いわし, 生揚げ, みそ, 寒天	精白米, 油, でん粉, 三温糖, ごま油, ★白ごま, 上白糖	しょうが, もやし, きゅうり, 大根, 小松菜, 長ねぎ, 梅ジュース	水, 醤油, みりん, 削り節, セリーカツラ	785 22.6 628 25.6
10 金	かわいひりょうり タイマン ルーローハン はるさめスーラ トウモロコシ	○	牛乳, ★豚肉, 鶏肉, ★鶏卵, ★牛乳, ★チーズ	精白米, 玄米, 油, 三温糖, 緑豆春雨, ごま油, 黒砂糖, 上白糖	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 赤ピーマン, ズッキーニ, セロリ, しょうが	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油 トマトケチャップ, 鶏がら	780 30.4 625 27.6
13 月	カリーピラフ チーニーズ スウィートジャガイモのスーラ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーニーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油 トマトケチャップ, 鶏がら	817 43.7 600 23.7
14 火	ごはん たらのみそチーニーズ やき さつまいも揚げ さつまあげ わかめ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーニーズ, 鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	★ゴドウパン, じゃが芋, 油, はちみつ, マカロニ, レンジ豆	人参, きゅうり, キヤベツ, 玉ねぎ, しょうが, 小松菜	水, こしょう, からし(粉), 塩, 酢, 鶏がら	768 29.4 612 30.2
15 水	ごはん さわらのバターじょうゆ やき ごまつなともやし のゴアあえ しおとんじる	○	牛乳, さわら, ★豚肉, 削り節, 豆腐	精白米, 上白糖, ★バター, 三温糖, ★白ごま, 油, じゃが芋	小松菜, 人参, もやし, 大根, 長ねぎ	水, 醤油, 酒, みりん, 塩	763 38.1 663 27.7
16 木	ごはん さわらのバターじょうゆ やき ごまつなともやし のゴアあえ しおとんじる	○	牛乳, ★豚肉, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 油揚げ, 削り節	精白米, 玄米, 油, 三温糖, 緑豆春雨, ごま油, 黒砂糖, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, キヤベツ, えのき, 小松菜, みかん缶	水, 酒, 醤油, 酒, 五香粉, 鶏がら, 塩, こしょう	763 38.1 663 27.7
17 金	かわいひりょうり タイマン ルーローハン はるさめスーラ トウモロコシ	○	牛乳, ★豚肉, 鶏肉, ★鶏卵, 豆腐, アガリ	精白米, 油, 上白糖, 精白米, ★バター, 油, じゃが芋, 上白糖, ★白ごま, ごま油, こんにやく	人参, 干しいたけ, ごぼう, しめじ, キヤベツ, 小松菜, もやし, 大根, 長ねぎ	水, 酒, 塩, 醤油, みりん, だし汁	827 33.9 586 27.0
20 月	どりごぼろごはん しめじとじゃこのおひたし じゃがもちじる	○	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 油揚げ, 削り節	精白米, 油, 上白糖, 精白米, ★バター, 油, じゃが芋, 上白糖, ★白ごま, ごま油, こんにやく	人参, 干しいたけ, ごぼう, しめじ, キヤベツ, 小松菜, もやし, 大根, 長ねぎ	水, 酒, 塩, 醤油, みりん, だし汁	763 34.0 602 29.5
21 火	ごはん さけのヌヨコーンやき ゆかりあえ みそけんちんじる	○	牛乳, さけ, 削り節, みそ, 豆腐	精白米, 玄米, 油, 三温糖, 緑豆春雨, ごま油, 黒砂糖, 上白糖	玉ねぎ, クリームコーン, キヤベツ, もやし, 人参, きゅうり, ごぼう, 大根, 長ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, 紙小判, ゆかり粉	753 37.2 629 21.5
22 水	ごはん ごまドレッシングサラダ ごたまえイカ	○	牛乳, ★豚肉, 大豆 焼き豆腐, のり	精白米, ★バター, 油, じゃが芋, 上白糖, ★白ごま, ごま油, こんにやく	玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリ, なす, もやし, 人参, すいか	塩, カレー粉, 酒, チリソース, 鶏がら, ベイリーコ(粉), トマト ピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, 米酢, 醤油	781 25.8 585 26.1
23 木	えだまめごはん にくどうふ いそかあえ	○	牛乳, ★豚肉, 焼き豆腐, のり	精白米, 油, 三温糖, こんにやく	枝豆, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜, キヤベツ, もやし	水, だし昆布, 酒, 塩, だし削り節, みりん, 醤油	721 31.8 625 23.5
24 金	うまごいぼろのやさいをたべよう! スウィートミートスパゲティ キヤベツサラダ タカミメロン	○	牛乳, 鶏肉, 大豆	スパゲティ, 油, 三温糖, はちみつ	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ズッキーニ, しめじ, キヤベツ, もやし, きゅうり, メロン	赤ワイン, 醤油, 塩, こしょう トマトケチャップ, バセリ ウスターソース, からし(粉), 酢	735 29.7 625 23.5
27 月	キムチチヤーマン 冬瓜(とうがん)スーラ やさしいチウナス	○	牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, 鶏肉, 豆腐	精白米, ごま油, 油, さつまいも, じゃが芋, 油	キムチ, 長ねぎ, たら, しょうが, 冬瓜, きくらげ, チンゲンサイ, ゴーヤ, 江戸崎かぼちゃ	水, 塩, こしょう, 醤油, 鶏がら, 酒	770 28.2 667 32.2
28 火	ごはん だいずそぼろふりかけ にぎすつライ やさしいのさつぱりあえ さわにわん	○	牛乳, 大豆, 鶏肉, にぎす, 削り節, ★豚肉	精白米, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖, 油	小松菜, もやし, 人参, レモン果汁, えのき, 大根, 長ねぎ	水, 醤油, 酒, 中濃ソース, トマトケチャップ, 塩, みりん	815 37.4 579 24.4
29 水	たまごあんかけうどん コーンポテト うめおかあえ	○	牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, かつお節	うどん, 油, でん粉, じゃが芋, 上白糖, ごま油	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, こねぎ, ホールコーン, 大根, きゅうり, 刻み梅	だし汁, 水, だし昆布, 削り節, 酒, みりん, 塩, 醤油, こしょう, 薄口醤油	753 31.7 625 29.6
30 木	メキシカンライナス しゃけのバジルやき やさしいのスーラ パレンシアオレンジ	○	牛乳, 鶏肉, さけ, 鶏肉	精白米, ★バター, 油, マヨネーズ(卵なし), パン粉	玉ねぎ, 人参, ホールコーン, ピーマン, キヤベツ, しょうが, ★パレンシアオレンジ	水, 塩, こしょう, バツリカ, トマトケチャップ, ホワイト トマトピューレ, チリパウダー, バセリ, バジル, 紙小判, 醤油, 鶏がら	812 28.1

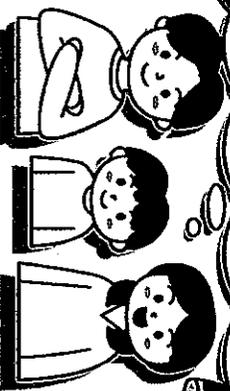
※献立は入荷などの都合により変更することがあります。



給食だより

梅雨の季節となりました。これから夏にかけて、気温と湿度が上昇し、体の抵抗力は落ちやすくなります。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切です。また、6月は食中毒が多く発生する時期です。調理室ではより一層、気をつけて作業を行います。学校やご家庭でも、手洗いをこまめに行う習慣を身に付けてください。

「食育」ってなあに？



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、荷よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとて重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

毎回家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食育物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、食話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。



栄養バランスを意識する
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

食育で育てたい「食べる力」

食育物をつくる 食への感謝の心	一緒に食べたい人がいる！ (社会性)	食育物の健康を維持できる！ 心と身体	食育物の重要性や楽しさを理解する！	食育物の選択や食事づくりができる！	日本の食文化を理解し伝えることができる！
--------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------	-------------------	----------------------

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいとこがあります！

消化を助け、栄養の吸収が高まる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ	だ液がたまり、虫歯を予防する	腸が活性化し、精神を安定させる
-----------------	-----------------	----------------	-----------------

よくかんで食べるコツ

水と口の味がするから意識しながら食べる	大きめにちぎってかみ、さらに10回かむようにする	舌の奥まで届かせる
---------------------	--------------------------	-----------

～こんだてしょうかい～

5月のこんだてより **白身魚のコチユジヤンソース**がけ

- <材料>
- 白身魚 (タラなど) コチユジヤンソース
 - しょうが ... 少々 にんにく ... 少々
 - にんにく ... 少々 コチユジヤン ... 10g
 - しょうゆ ... 小さじ1 トマトケチャップ ... 大さじ1
 - 調理酒 ... 小さじ1 しょうゆ ... 小さじ1
 - 米粉 ... 20g みりん ... 大さじ1
 - 片栗粉 ... 10g 砂糖 ... 大さじ1
 - 揚げ油 ... 適量

<作りかた>

- 魚をAの下味につけておく。
- 米粉と片栗粉の衣をつける。
- 油で揚げる。
- Bの調味料を小鍋に入れ、ソースを作る。
- 揚げた魚に④のソースをかけて完成！