



6がつ よていさんだて



給食目標 : よくかんじてようぶな歯をつくらう

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	エネルギー たんぱく質 塩分
1 木	ごはん/エゴぶりかけ 豆腐入り卵焼き からしあえ じゃがいもわかめのみそ汁	○	牛乳, 削り節(粉), ★鶏肉, 豆腐, ★鶏卵, 削り節, みそ, みそ, わかめ	精白米, 上白糖, ★白ごま油, でん粉, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, ごねぎ, 小松菜, もやし, キヤベツ	水, 醤油, みりん, 塩, だし, 汁, からし(練り)	591 kcal 28.1 g 2.9 g
2 金	肉巻船定 ~モモチ ちいさな焼きの串~ キムチチャーハン きのこスープ みかん入り牛乳菓子	○	牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, ★鶏肉, 寒天, ★牛乳, ★生クリーム	精白米, 油, ごま油, 上白糖	キムチ, 長ねぎ, たら, しょうが, 人参, えのき, しめじ, みかん缶	醤油, 酒, 水, 塩, しょうが, ★鶏がら	595 kcal 23.1 g
3 土	回鍋肉 串 中華レモンサラダ わかめスープ	○	牛乳, ★豚肉, みそ, ★鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 玄米, ごま油, 三温糖, でん粉, 上白糖, 油	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	水, デンゲンジャーン, 酒, 醤油, トマトチヤウソウ, 酒, 醤油, 米酢, ★鶏がら, 塩, しょう が, しょう, 水, ★鶏がら	606 kcal 27.0 g 2.3 g
4 日	クレープス, バゲット, キヤベツのサラダ バナナツツル	○	牛乳, ★鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム	スバゲイ, 油, 薄力粉, ★バター, はちみつ, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, ホールコーン, しょうが, キヤベツ, もやし, きゅうり, バイナツツル	塩, しょう, 水, ★鶏がら, からし(粉), 酢	548 kcal 19.9 g 1.3 g
5 月	わかめスープ クレープス, バゲット, キヤベツのサラダ バナナツツル	○	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 玄米, ごま油, 三温糖, でん粉, 上白糖, 油	人参, 玉ねぎ, しめじ, ホールコーン, しょうが, キヤベツ, もやし, きゅうり, バイナツツル	塩, しょう, 水, ★鶏がら, からし(粉), 酢	606 kcal 27.0 g 2.3 g
6 火	ごはん さわらのバター醤油焼き 小松菜ともやしのごま和え 塩豚汁	○	牛乳, いわし, ★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, だし, 汁, 塩	590 kcal 27.2 g 2.2 g
7 水	ごはん イカのチリソース ナムル 中華風豚スープ	○	牛乳, いわし, 生揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, 油, でん粉, 三温糖	しょうが, キヤベツ, もやし, 人参, きゅうり, 大根, 小松菜, 長ねぎ	水, 醤油, みりん, 塩, ゆかり粉, だし, 削り節	591 kcal 23.2 g 2.5 g
8 木	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
9 金	ごはん いわしの蒲焼き ゆかりあえ 大根と生揚げのみそ汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
10 土	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
11 日	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
12 月	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
13 火	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
14 水	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
15 木	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
16 金	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
17 土	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
18 日	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
19 月	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
20 火	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
21 水	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
22 木	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
23 金	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
24 土	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
25 日	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
26 月	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
27 火	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
28 水	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
29 木	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g
30 金	ごはん 鶏のみそチヂミ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とわかめのすまし汁	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, ★鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, にんじやく, じゃが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, きやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, みりん, 紙小判, 酒, 醤油, だし, 汁, だし, 削り節, 塩, 薄口醤油	613 kcal 29.8 g 3.1 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

エネルギー、たんぱく質、塩分は小学校中学年の値です。

☆新メニュー

6月



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。

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、生きる上で必要な力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も重要です。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？

家庭では、こんな食育を！

- 一緒に食事の支度をやる**
買い物や調理などの経験は、食への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、会話を楽しみなからゆっくりに食事をする機会を。
- 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/バランスを意図する**
主食・主菜・副菜をそろえ、と栄養のバランスがよくあります。
- 行事食や郷土料理を取り入れる**
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

食育で育てたい食べる力

食への感謝の心	一緒に食べたい人（社会性）	心と身体の健康を維持できる。	食事の重要性や楽しさを理解する	食への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、こんないいことがあります！

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 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
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 認知活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食への物を飲み込もうと想ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみこぎたまるのある食への物を取り入れる
- ★口の中の食への物を飲み物で流さない

～こんだてしようかい～

5月のこんだてより

卵とじ丼

【卵とじ丼】		5人分	
ごはん			
水	40.00g	200.00g	-
割り卵(だし)	0.40g	2.00g	-
塩	0.05g	少々	-
醤油	5.00g	25.00g	-
みりん	1.60g	8.00g	-
上白糖	3.00g	15.00g	-
酒	2.00g	10.00g	-
玉ねぎ	40.00g	200.00g	横一スライス
鶏ひき肉	15.00g	75.00g	-
酒	0.50g	2.50g	-
高野豆腐(乾)	5.00g	25.00g	短冊
長ねぎ	5.00g	25.00g	斜め小口
でん粉	1.00g	5.00g	-
水	2.00g	10.00g	-
鶏卵	40.00g	200.00g	液卵
小松菜	10.00g	50.00g	3cm

<作りかた>

*高野豆腐は戻しておく。

- ① だしと調味料を煮て、具を順に入れていく。
- ② 煮えたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ しつかり沸かしたところに、ゆつくりと卵を流し入れて、ある程度固まるまで待つ。大きく、ゆつくりかき混ぜ、ふたをする。
- ④ 火が通ったら、小松菜を入れる。
- ⑤ 丼に盛ったごはんに乗せて完成。