

# 6がつ きゅうしょくカレンダー

給食目標 : よくかんで食べよう!

お台場学園 港陽小中学校

日	こんだて	牛乳	黄色のなかま 熱や力もとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日分 たんぱく質
1月	ごはん さげのマヨコーン焼き しおこんがあえ みそけんちん汁 魚を食べよう献立	○	精白米,米粒麦,マヨネーズ(卵なし), 上白糖,ごま油,サラダ油,じゃが芋	牛乳,鮭,塩昆布,赤みそ,白みそ,豆腐	玉ねぎ,クリームコーン,小松菜,人参, キャベツ,もやし,ごぼう,大根,長ねぎ	622 kcal 24.9 g
2火	ブルコギ丼 中華サラダ マジックフルーツポンチ びっくり!マジック献立	○	精白米,油,上白糖,ごま油,白ごま, 片栗粉,はちみつ,コーンスターチ	豚肉,牛乳,ハム	玉ねぎ,もやし,にら,人参,りんご, しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり, バナナ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶, レモン果汁,レモン	599 kcal 22.5 g
3水	ガーリックフランス ポークビーンズ 野菜サラダ かわちばんかん 食物せんい たつぷり献立	○	ソフトフランスパン,バター,サラダ油, じゃが芋,薄力粉,三温糖	牛乳,豚肉,ベーコン,いんげん豆, 生クリーム,ハム	にんにく,パセリ,しょうが,人参,玉ねぎ, トマト缶,キャベツ,きゅうり, 河内晩柑	614 kcal 23.0 g
4木	がみかみごはん ちかのからあげ ヒジキの和風サラダ じゃがいものみそ汁 歯と口の健康週間 かみかみメニュー	○	精白米,米粒麦,三温糖,薄力粉,片栗粉, サラダ油,上白糖,マヨネーズ(卵なし), 白ごま,じゃが芋	大豆,ちりめんじゃこ,牛乳,ちか, ひじき,削り節,油揚げ,みそ	切干し大根,人参,しょうが,もやし, きゅうり,小松菜,長ねぎ	602 kcal 26.5 g
5金	和風スパゲッティ 梅ドレッシングサラダ 米粉とおからのケーキ 米・米製品を 知ろう献立	○	サラダ油,でん粉,オリーブ油,スパゲ ティ,三温糖,米粉,薄力粉, 上白糖,バター	鶏肉,いか,のり,牛乳,おから,きな粉,牛 乳,豆乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, しめじ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり, 小松菜,刻み梅,干しレドウ	649 kcal 25.7 g
8月	いわしのかはやくき ゆかりあえ いもと小松菜のみそ汁 国産パレンシアオレンジ 入梅イワシを 食べよう献立	○	精白米,米粒麦,油,米粉,片栗粉, 三温糖,じゃが芋	いわし,牛乳,削り節,油揚げ,みそ	しょうが,キャベツ,もやし,人参, きゅうり,玉ねぎ,小松菜, パレンシアオレンジ	632 kcal 26.6 g
9火	きな粉揚げパン 有機野菜のポトフ コーンサラダ 有機食材献立	○	米粉ミックス粉パン,油,上白糖, グラニュー糖,油,じゃが芋	きな粉,牛乳,ウインナー,豚肉, 白いんげん豆,ハム	人参,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,かぶ, 小松菜,きゅうり,とうもろこし	584 kcal 24.8 g
10水	ごはん ビーンズコロック グリーンサラダ 大根のみそ汁 大豆を食べよう献立	○	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃが芋, 薄力粉,パン粉,油,上白糖,三温糖	牛乳,ツナ,大豆,鶏卵,削り節,油揚げ,み そ	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり, パセリ,大根,えのき,長ねぎ,小松菜	695 kcal 25.5 g
11木	あんかけ梅チャーハン シャークの甘辛だれ パンパシージャサラダ サクランボ 行事食 入梅	○	精白米,米粒麦,ごま油,サラダ油, 片栗粉,三温糖,薄力粉,米粉, 白ごま,上白糖	豚肉,豚肉,牛乳,モウカザメ,鶏肉,みそ	しょうが,玉ねぎ,刻み梅,にんにく, 人参,干しいたけ,たけのこ,きゅうり, もやし,チンゲンサイ,さくらんぼ	581 kcal 30.2 g
12金	ごはん 蝦仁豆腐(しゃーれんどうふ) 春雨サラダ はちみつレモンゼリー 運動会応援献立	○	精白米,米粒麦,サラダ油,三温糖, 片栗粉,ごま油,緑豆春雨, 上白糖,白ごま,はちみつ	牛乳,鶏肉,えび,豆腐,寒天	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ, たけのこ,チンゲンサイ,キャベツ, もやし,きゅうり,干しいたけ, レモン果汁,マーマレード	607 kcal 25.7 g
16火	チキンカレーライス アスパラサラダ メロン 季節の食材献立 (運動会予備日)	○	精白米,発芽玄米,油,じゃが芋, バター,薄力粉,はちみつ,上白糖	鶏肉,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,メロン アスパラガス,キャベツ,きゅうり,	645 kcal 20.0 g
17水	きつねうどん レバーといもマリアナソース からしあえ 鉄分たつぷり献立	○	うどん,油,上白糖,でん粉,薄力粉, じゃがいも	鶏肉,油揚げ,牛乳,豚レバー	玉ねぎ,人参,長ねぎ,にんにく, しょうが,小松菜,もやし,キャベツ	589 kcal 31.4 g
18木	きのこごはん さばのごまみそ焼き じゃが芋のきんぴら かきたま汁 和食を意識して 食べよう献立	○	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖, 三温糖,白ごま,こんにゃく, じゃが芋,片栗粉	鶏肉,油揚げ,牛乳,さば,みそ,鶏卵	人参,干しいたけ,しめじ,エリンギ, さやいんげん,しょうが,玉ねぎ, 長ねぎ,えのき,小松菜	593 kcal 28.0 g
19金	ひえあわ入りごはん びのさんのチキントマト煮 グリーンサラダ パイナップル 商店街コラボメニュー 三田:びのぐらーちえ	○	精白米,あわ,ひえ,オリーブ油,上白糖, サラダ油,三温糖	牛乳,鶏肉	にんにく,玉ねぎ,人参,ズッキーニ, 赤ピーマン,黄ピーマン,なす,キャベツ, きゅうり,小松菜,さやいんげん, パイナップル	590 kcal 22.4 g
22月	ごはん イカのチリソース ナムル 中華風たまごスープ あしたばパン お米食べ比べ献立	○	精白米,米粒麦,でん粉,米粉,サラダ油, 三温糖,ごま油,白ごま	牛乳,いか,大豆,茎わかめ,鶏肉,鶏卵	長ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ, きゅうり,もやし,人参,えのき, 干しいたけ,小松菜	605 kcal 27.9 g
23火	都産ポテトの約什カラ 都産きゅうりころころサラダ 都産野菜入りトマトスープ 地産地消費献立	○	あしたばパン,サラダ油,バター,薄力粉, じゃが芋,パン粉,ごま油,はちみつ	牛乳,鶏肉,ベーコン,牛乳,チーズ,ハム, ひよこ豆	玉ねぎ,マッシュルーム,小松菜,大根, 人参,きゅうり,とうもろこし,にんにく, セロリ,キャベツ,ズッキーニ,トマト缶	610 kcal 28.4 g
24水	ごはん しっとりふりかけ 大豆と野菜の炊き合わせ 磯和え カルシウムたつぷり献立	○	精白米,米粒麦,白ごま,上白糖, サラダ油,こんにゃく,じゃが芋, 三温糖	ちりめんじゃこ,塩昆布,糸削り節,牛乳, 大豆,鶏肉,ひじき,生揚げ,のり	しょうが,人参,大根,干しいたけ,さやい んげん,小松菜,キャベツ,もやし	589 kcal 26.3 g
25木	いもごはん 魚のねぎみそ焼き キャベツときゅうりの浅漬け 鶏ごぼう汁 国産パレンシアオレンジ 旬の食材献立 パレンシアオレンジ	○	精白米,米粒麦,じゃがいも, 白ごま,三温糖,サラダ油	牛乳,銀さわら,みそ,鶏肉,豆腐,油揚げ	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり, ごぼう,人参,パレンシアオレンジ	579 kcal 27.3 g
26金	回鍋肉丼(ホイコーローどん) 中華スープ 東京都産ほうじ茶のプリン お茶を知ろう献立	○	精白米,はいが精米,油,三温糖, 片栗粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖	豚肉,みそ,牛乳,鶏肉,豆腐,寒天,豆乳, 牛乳,生クリーム	しょうが,にんにく,人参,干しいたけ, キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,もやし, きくらげ,えのき,にら	692 kcal 25.5 g
29月	ジャージャー麺 大学芋 かいそうサラダ メロン かみかみメニュー	○	蒸し中華めん,油,上白糖,ごま油, 片栗粉,油,さつま芋,三温糖, 水あめ,黒ごま	豚肉,牛乳,海草	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ, たけのこ,人参,干しいたけ,キャベツ, きゅうり,もやし,メロン	697 kcal 24.3 g
30火	まつぶた寿司 豆腐のすまし汁 水無月(みなづき) 行事食 夏越の祓 郷土料理 京都	○	精白米,米粒麦,上白糖,白ごま, サラダ油,鮭,薄力粉,上新粉, くず粉,甘納豆	さば,鶏卵,牛乳,削り節,豆腐	人参,かんぴょう,サヤエンドウ, しょうが,人参,大根,えのき,小松菜	647 kcal 28.1 g

6月は食育月間です。

6月4日から歯と口の衛生週間が始まります。6月の給食では、カルシウムが多い、かみごたえがある、など、歯や口に良い食材を多く取り入れています。乳・乳製品を取り入れたり、骨ごと食べられる小魚などを、よくかんで食べるなど、学校でも家庭でも、歯や骨に良い食材を意識して食べましょう。