

令和6年度 6月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
3月		中華丼	○	豚肉, なた	米, 油, 片栗粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, だけのこ, はくさい, もやし, チンゲン菜	560 kcal	河内晩柑は元旦から生まれたかんきつ類です。特別栽培品を使用します。 
		トックスープ		鶏肉	トック	にんじん, だいこん, ねぎ, えのきたけ, 江戸菜	21.4 g	
		河内晩柑				河内晩柑		
4火	歯と口の健康週間 (4~10日)	ごはん	○		米		579 kcal	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。根菜類や肉いかなどの噛み応えのある食べ物や江戸菜などのカルシウムを多く含む食べ物を給食の献立に取り入れています。 
		豚肉のバーベキューソース焼き		豚肉	三温糖	しょうが, にんにく, りんご, レモン果汁	25.9 g	
		江戸菜と油揚げのお浸し		油揚げ, かつお節	三温糖	江戸菜, はくさい, にんじん		
		鶏ごぼう汁		鶏肉, 生揚げ, みそ		ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 江戸菜		
5水		セルフミートサンド	○	豚肉, 大豆, チーズ	コッペパン, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん	561 kcal	
		野菜チップス			じゃがいも, さつまいも, 油	れんこん	25.5 g	
		チンゲン菜と卵のスープ		鶏肉, 豆腐, 卵	片栗粉	たまねぎ, にんじん, チンゲン菜		
6木		ごはん	○		米		566 kcal	いかのかりん揚げは、片栗粉をまぶして油で揚げた後に、しょうゆ、酒、みりん、砂糖で作ったたれをかけます。
		いかのかりん揚げ		いか	片栗粉, 油, 三温糖	しょうが	24.6 g	
		新ごぼうのきんぴら		豚肉	ごま油, 三温糖, ごま	にんじん, ごぼう, ピーマン		
		豆腐とわかめのすまし汁		豆腐, わかめ		えのきたけ, だいこん, 江戸菜		
7金	入梅に合わせた料理	ご飯	○		米		571 kcal	少し早いですが、10日の入梅に合わせて、鯛の梅煮とあじさいゼリーを提供します。鯛の梅煮はスチームコンベクションオーブンでじっくりと煮ます。
		鯛の梅煮		いわし	三温糖	しょうが, ねぎ, 梅干し	22.7 g	
		キャベツとたくあんのごま風味			ごま, 三温糖	キャベツ, たくあん, きゅうり, にんじん, こまつな		
		麩のみそ汁		わかめ, 油揚げ, みそ	焼きふ	ねぎ		
		あじさいゼリー		粉寒天, カルピス	上白糖	ぶどうジュース		
8土	土曜授業日（給食はありません）							
10月	北海道の郷土料理	ごはん	○		米		576 kcal	どさんこ汁の「どさんこ」は、「北海道で生まれたもの」という意味です。じゃがいも、たまねぎ、コーンなどが入る汁です。
		白身魚のから揚げ おろしソースかけ		すけそうだら	片栗粉, 油, 三温糖	だいこん	24.0 g	
		昆布入りサラダ		刻み昆布	三温糖, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり		
11火		どさんこ汁	○	豚肉, みそ	じゃがいも, バター	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, 江戸菜		蒸し暑い時期でも食べやすくする工夫として、カレー風味のクリームシチューにしました。
		チキンピラフ		鶏肉	米, 油	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム, ピーマン	583 kcal	
		小エビのサラダ		えび	油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	23.0 g	
12水		カレークリームシチュー	○	鶏肉, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー		大豆は苦手な児童が多いですが、片栗粉をまぶして、かりかりに揚げると人気があります。
		ソース焼きそば		豚肉, あおのり	中華めん, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, もやし	564 kcal	
		さつまいもと豆の甘辛揚げ		大豆	さつまいも, 片栗粉, 油, 三温糖, ごま		22.3 g	
13木	2年生なし	鶏肉とえのきのスープ	○	鶏肉	油, はるさめ	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 江戸菜		給食の親子丼の卵は、完全に火が通るまでよく加熱してつくりまます。
		親子丼		鶏肉, 卵	米, 三温糖, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん	563 kcal	
		野菜のからし醤油				江戸菜, にんじん, キャベツ	24.5 g	
14金		吉野汁	○		片栗粉	だいこん, にんじん, ごぼう, 干ししいたけ, こまつな		東京都八王子市の鈴木農園でとれた新鮮なトマトを使い、肉じゃがを作ります。トマトの旨味とかつおだしの相性が良いです。
		ごはん			米		563 kcal	
		キムムッチ(韓国風のりふりかけ)		のり	ごま油, ごま, 三温糖	にんにく	21.7 g	
17月	ブックメニュー	トマト肉じゃが	○	豚肉	油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, トマト, さやいんげん, こんにゃく		 
		キャベツのみそ汁		油揚げ, みそ		キャベツ, だいこん		
		ピビンバ		豚肉	米, 油, 三温糖, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 切干大根, 江戸菜, にんじん, 大豆, もやし, ねぎ	554 kcal	
18火	1年生なし	わかめスープ	○	鶏肉, 豆腐, わかめ	片栗粉, ごま油	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	22.9 g	
		小玉ずいか(ずいかのたね)				小玉ずいか		
		ごはん			米		587 kcal	
18火		鯖のみそ焼き	○	さば, みそ	三温糖	しょうが	23.2 g	野菜の磯和えは、えのきたけに調味料を加えてなめたけをつくっておいたものをのりと一緒にゆでた野菜に和えて作ります。
		野菜の磯和え		のり	三温糖	江戸菜, キャベツ, にんじん, もやし, えのきたけ		
		じゃがいものみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ, ほうれん草		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1献立 たんぱく質	ひとくち メモ
19 水	食育の日	ごまツナマヨトースト		ツナ	食パン、卵不使用マヨネーズ	たまねぎ、ごまつな	602 kcal	東京都産の小松菜とツナを使ったトーストです。糸寒天は東京の島の特産品です。
		ポークビーンズ	○	豚肉、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	29.5 g	
		糸寒天のサラダ		糸寒天	油、ごま油、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン		
20 木	旧5年2組が 選んだ和食 沖縄県の 郷土料理	沖縄そば		かまぼこ、豚肉	ちゃんぽんめん、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	593 kcal	沖縄そばのスープは、豚骨とかつお節のだしを合わせて、給食風に野菜も加えて作ります。
		もずくとツナのサラダ	○	ツナ、もずく	三温糖、ごま油	ごまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	24.8 g	
		サーターアングギー		卵	小麦粉、黒砂糖、油			
21 金	沖縄慰霊の日 に 合わせた献立 (23日) 沖縄県の 郷土料理	ジューシー		豚肉、刻み昆布	米、三温糖	にんじん、さやいんげん	567 kcal	タマナーチャンブルーは、キャベツを使った炒め物です。豚肉、豆腐など炒め、調味し、卵、かつお節を加えて仕上げます。
		タマナーチャンブルー	○	豚肉、豆腐、卵、かつお節	油、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ	21.5 g	
		豆腐とあおさのみそ汁		豆腐、あおさ、みそ		えのきたけ、万能ねぎ		
		パインゼリー		粉寒天	上白糖	パインアップルジュース、パイン缶		
24 月		ごま揚げパン			コッパン、油、グラニュー糖、三温糖、すりごま		581 kcal	
		ポトフ	○	鶏肉、ウインナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、パセリ	21.0 g	
		オニオンドレサラダ			油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ブロッコリー、たまねぎ		
25 火	3年生なし	ごはん			米		575 kcal	26日のみそ汁に使用する江戸崎かぼちゃは、「地理的表示保護制度(GI)」に登録されているかぼちゃです。他にGIに登録されているものとしては、夕張メロンなどがあります。江戸崎かぼちゃは通常のかぼちゃよりも栽培期間が長く、畑で完熟するまで育てるそうです。 
		豆腐ハンバーグ ケチャップソース	○	鶏肉、豆腐	油、パン粉	たまねぎ	27.3 g	
		キャベツのおかか和え		かつお節	三温糖	にんじん、キャベツ、江戸菜、しょうが		
		みそけんちん汁		豆腐、みそ		こんにゃく、だいこん、にんじん、干しいたけ、江戸菜		
26 水		ご飯			米		598 kcal	
		豚肉の南蛮煮	○	生揚げ、豚肉、みそ	三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、えだまめ	26.2 g	
		江戸崎かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん		
27 木	ブックメニュー	♪チキンカレーライス (ひみつのカレーライス)		鶏肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト、チャツネ	603 kcal	期間が長く、畑で完熟するまで育てるそうです。 
		わかめサラダ	○	きわかめ、わかめ	油、ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	17.6 g	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
28 金	京都府の 郷土料理 夏越の祓 (30日)	丹後のまつぶた寿司		さば水煮	米、三温糖、ごま	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	558 kcal	6月30日に全国各地の神社では夏越の祓の神事が行われます。京都府では、水無月というお菓子を食べる風習があります。
		野菜の塩昆布和え	○	塩昆布		キャベツ、かぶ、だいこん、しょうが	20.1 g	
		京風みそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、万能ねぎ		
		水無月		甘納豆	小麦粉、上新粉、上白糖			

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

6月の献立紹介



★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。給食の献立で登場した本は、図書室に展示してあります。

♪6月17日(月) 小玉すいか

「すいかのたね」 作・絵:さとうわきこ 出版社 福音館書店

♪6月27日(木) カレーライス

「ひみつのカレーライス」 作:井上 荒野 絵:田中 清代 出版社 アリス館

★6月19日 東京都の食材(小松菜、糸寒天)を使った料理

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。今月は東京都をテーマに献立を作りました。

★6月20日、21日 沖縄県の料理「沖縄そば」「サーターアングギー」「ジューシー」「タマナーチャンブルー」

23日の「沖縄慰霊の日」に合わせて、20日の沖縄そばの献立は、昨年の5年生が和食について学んだ際に児童が和食の献立として考えたものです。日本各地の郷土料理を給食でも取り上げ、伝えていきます。

【6月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園
だいこん

3・6日 八王子市 中西農園

13・25 町田市

キャベツ 町田市

10・11・13・14・18・24・28日

チンゲン菜 5日 町田市

トマト 14日 八王子市 鈴木農園

さやいんげん 26日 町田市

かぶ 24・28日

八王子市 中西農園

5月の給食より



5月10日(金)の1・2時間目、2年生の子どもたちに給食室のお手伝いとしてそら豆のさやむきをしてもらいました。さやの中の様子を観察して、観察カードにも書きました。「そらまめくんのベット」の話を知っている児童も多く、楽しみながらお手伝いしてくれました。4月のグリーンピースと同様に、塩ゆでをして、そのまま提供しました。2年生がさやむきしてくれたことをこの日の「ラ・ラ・ラ・ランチニュース」等で伝えると、食べてみようかと頑張っている児童が多くみられました。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食卓の支度をやる

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう