令和3年 6月　献立表

中央区立月島第一小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食べやすい食具
1	火	豆入りおこわ　みそ汁　まだらの照り焼き　さつまいものカリカリサラダ　牛乳	豚肉　細切昆布　大豆 豆腐　まだら切身　牛乳	米　もち米　なたね油 さとう　さつまいも いりごま（白）	しょうが　人参　こまつな たまねぎ　きゃべつ	625	28.6	はし
2	水	ごはん　すまし汁　生揚げと豚肉の味噌炒め　オレンジゼリー　牛乳	わかめ　生揚げ　豚肉 アガー　牛乳	米　なたね油　さとう でんぷん　ごま油	長ねぎ　えのきだけ　しょうが 人参　きゃべつ　もやし 干ししいたけ　にんにく とうがらし　オレンジジュース	643	25.2	はし 小スプーン
3	木	【食べよう野菜３５０運動】 ココア揚げパン　ミネストラスープ　コーンと野菜６０ｇサラダ　牛乳	豚肉　ベーコン　牛乳 パルメザンチーズ	コッペパン　なたね油 さとう　マカロニ じゃがいも	たまねぎ　人参　セロリ　にんにく トマト水煮缶　さやいんげん きゃべつ　きゅうり スイートコーン缶	602	23.2	スプーン フォーク
4	金	【歯と口の健康週間（ごぼう）　かみかみメニュー】 ごはん　すまし汁　ししゃもとちくわのいそべ揚げ　かみかみきんぴら　牛乳	豆腐　からふとししゃも あおのり　焼き竹輪 牛乳	米　小麦粉　なたね油 さとう　いりごま（白）	こまつな　ぶなしめじ　ごぼう 人参　つきこんにゃく	680	25.1	はし
7	月	イカ入り塩やきそば　卵スープ　開口笑　牛乳	豚肉　切りいか　豆腐 たまご　牛乳	蒸し中華めん　なたね油 でんぷん　ごま油　小麦粉 有塩バター　さとう いりごま（白）	きゃべつ　もやし　たまねぎ 人参　にら　干ししいたけ セロリ　しょうが　にんにく チンゲンサイ	645	28.1	はし
8	火	こぎつねごはん　すまし汁　白身魚（しいら）の天ぷら　お浸し　牛乳	鶏肉　油揚げ　わかめ しいら切身　牛乳	米　米粒麦　なたね油 さとう　小麦粉	人参　しょうが　長ねぎ ほうれんそう　はくさい こまつな	591	26.6	はし
9	水	ぶどうコッペパン　チリコンカン　野菜チップス　じゃこと野菜のサラダ　牛乳	大豆　豚肉　ちりめんじゃこ 牛乳	ぶどうパン　なたね油 小麦粉　じゃがいも さとう	たまねぎ　人参　にんにく れんこん　こまつな きゃべつ	612	26.5	スプーン フォーク
10	木	チキンカレーライス　ひじきとキャベツのサラダ　メロン　牛乳	鶏肉　干しひじき　牛乳	米　米粒麦　じゃがいも なたね油　さとう	たまねぎ　人参　しょうが にんにく　きゃべつ スイートコーン缶　メロン	672	20.5	スプーン フォーク
11	金	【地産地消　だいこん】 ごはん　みそ汁　鮭の南蛮漬け　お浸し　牛乳	油揚げ　わかめ　鮭切身 牛乳	米　でんぷん　なたね油 さとう	だいこん　たまねぎ　きゃべつ もやし　人参	588	26.0	はし
14	月	ごはん　チンゲンサイのスープ　大豆入り春巻き　ハムと野菜の中華サラダ　牛乳	ベーコン　豆腐　豚肉 大豆　ボンレスハム　牛乳	米　ごま油　春巻きの皮 なたね油　春雨　でんぷん 小麦粉　さとう	もやし　人参　チンゲンサイ しょうが　長ねぎ　干ししいたけ たけのこ水煮　きゅうり	646	21.4	はし スプーン
15	火	ナン　大豆入りキーマカレー　青菜ともやしのサラダ　ピーチゼリー　牛乳	鶏肉　大豆　アガー 牛乳	ナン　なたね油　さとう	たまねぎ　人参　しょうが にんにく　トマト水煮缶 こまつな　もやし　黄桃缶	613	24.4	スプーン フォーク
16	水	スタミナみそラーメン　てりやきまん　小玉すいか　牛乳	豚肉　鶏肉　牛乳	蒸し中華めん　いりごま（白） ごま油　なたね油　さとう でんぷん　小麦粉	しょうが　にんにく　長ねぎ きゃべつ　人参　たまねぎ もやし　スイートコーン缶 にら　小玉すいか	664	27.7	はし 小スプーン
17	木	ガーリックトースト　豚肉とトマトのスープ　７品目のサラダ　メロン　牛乳	豚肉　大豆　生クリーム わかめ　牛乳	食パン　有塩バター　小麦粉 なたね油　じゃがいも 中ざらめ　いりごま（白） ごま油　さとう	にんにく　パセリ　たまねぎ 人参　ぶなしめじ　きゃべつ トマト水煮缶　ほうれんそう もやし　れんこん　赤ピーマン スイートコーン缶　メロン	595	24.9	スプーン フォーク
18	金	【郷土料理　兵庫県】 二色そぼろ丼　ばち汁　野菜のレモンサラダ　牛乳	豚肉　たまご　蒸しかまぼこ 油揚げ　牛乳	米　なたね油　さとう そうめん	たまねぎ　人参　干ししいたけ こまつな　きゃべつ　きゅうり もやし　レモン	661	25.5	はし スプーン
21	月	ゆかりごはん　みそ汁　ひじき入り卵焼き　五目豆　牛乳	干しひじき　たまご 大豆　角切昆布　牛乳	米　じゃがいも　なたね油 さとう	ゆかり　長ねぎ　ほうれんそう たまねぎ　人参　干ししいたけ こんにゃく　ごぼう	644	25.7	はし
22	火	五目かきあげ丼　すまし汁　のりのお浸し　牛乳	切りいか　たまご　豆腐 わかめ　焼きのり（きざみ） 牛乳	米　小麦粉　でんぷん なたね油　さとう	たまねぎ　ごぼう　えのきだけ 人参　長ねぎ　さやいんげん きゃべつ　こまつな	665	22.1	はし
23	水	イチゴジャムドックパン　ＡＢＣパスタスープ　白身魚（メルルーサ）のバーベキューソース じゃがいものハニーサラダ　牛乳	鶏肉　メルルーサ切身 牛乳	コッペパン　イチゴジャム マカロニ　なたね油 でんぷん　じゃがいも はちみつ	たまねぎ　スイートコーン缶 にんにく　すりおろしりんご缶 きゃべつ　人参	582	24.9	スプーン フォーク
24	木	ごはん　じゃこピーふりかけ　すまし汁　肉豆腐　牛乳	ちりめんじゃこ　豚肉　豆腐 牛乳	米　さとう　ごま油 いりごま（白）　荘内ふ なたね油	ピーマン　長ねぎ　こまつな 人参　たまねぎ　えのきだけ はくさい　つきこんにゃく	600	27.0	はし
25	金	【世界の料理　トルコ共和国】 コーンピラフ　鶏肉のケバブ　トルコ風人参スープ　フルーツヨーグルト　牛乳	ベーコン　鶏肉　牛乳 プレーンヨーグルト	米　米粒麦　なたね油 有塩バター　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　人参 スイートコーン缶　パセリ レモン　にんにく　パイン缶 黄桃缶　みかん缶 冷凍うらごしにんじん	657	22.9	スプーン フォーク
28	月	セサミバンズ　野菜と大豆のスープ　いかフライ　ポテトのフレンチサラダ　牛乳	大豆　ベーコン　いか切身 牛乳	セサミバンズ　小麦粉 乾燥パン粉　なたね油 じゃがいも　さとう	たまねぎ　人参　こまつな きゅうり　スイートコーン缶	615	29.3	スプーン フォーク
29	火	ひじきごはん　豚汁　野菜のみそドレッシングサラダ　冷凍みかん　牛乳	干しひじき　油揚げ　大豆 豚肉　豆腐　牛乳	米　なたね油　さとう じゃがいも　ごま油	人参　だいこん　ごぼう　長ねぎ つきこんにゃく　こまつな もやし　冷凍みかん	611	22.8	はし
30	水	【地産地消　とうもろこし】 インディアンパスタ　リヨネーズポテト　とうもろこし　牛乳	豚肉　ベーコン　牛乳	ロングスパゲティ　なたね油 中ざらめ　じゃがいも 有塩バター	たまねぎ　トマト水煮缶 とうもろこし	628	23.9	スプーン フォーク

※都合により献立内容を変更する場合があります。

6/4～6/10 歯と口の健康週間 ・口の病気を防ぐ食生活のポイント

今月の献立紹介

４日「かみかみきんぴら」

「歯と口の健康週間」にあわせて中央区では「ごぼう」を使用した献立を区内の保育園、小学校、中学校共通で提供します。この機会に噛むことを意識しましょう。

１８日「ばち汁」

毎月１９日の「食育の日」にあわせて郷土料理を提供しています。今月は兵庫県の「ばち汁」です。播州（ばんしゅう）地方はそうめん作りがさかんです。そうめんを作るときは、２本のくだに８の字に生地をかけ、少しずつ細くのばしていきます。このとき、両端のUの字になった部分を切り落とします。その形が三味線をひくのにつかう「ばち」に似ていることから「ばち」と呼ばれ、すまし汁にいれるそうです。給食では、そうめんを入れ、かまぼこをばちに見立てたすまし汁を出します。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量) (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
６月分平均	629	16	27.0	2.6	337	107	2.2	264	0.45	0.53	31	4.8
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

「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、何よりも『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」ことと位置付けています。

子ども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、子ども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？

中央区では、誰かと食事を共にする「共食」を推進しています。
共食の良いところは①家族とのコミュニケーションが図れ、楽しく食べることができる。
②食について学べる機会となる。③規則正しい時間に食べることができる。
④栄養バランスのよい食事ができる。「家族そろっていただきます」が増えるといいですね