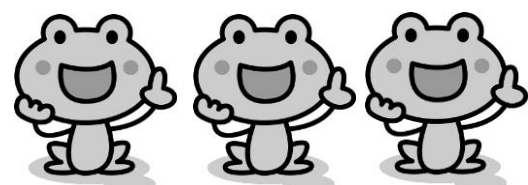




# 6月のこんだて



2019年度

墨田区立東吾孺小学校

| 日  | よう日 | こんだて          |      | 主な材料の種類とその働き           |                            |   | 中学年<br>エネルギー<br>(kcal)               | 中学年<br>たんぱく質<br>(g) | ラ<br>ー<br>ン<br>ム<br>チ |            |
|----|-----|---------------|------|------------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|---------------------|-----------------------|------------|
|    |     | 主食            | のみもの | 副食                     | 体の血や肉をつくるもの                | 体の調子をととのえるもの  |                                      |                     |                       | 体の熱や力になるもの |
| 3  | 月   | 梅おかかごはん       |      | 肉じゃがからしあえ              | 牛乳、ぶた肉                     | 梅干し、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな                    | 米、米粒麦、さとう、じゃがいも                      | 590                 | 19.0                  | 6-1        |
| 4  | 火   | ごはん           |      | ますのピリ辛焼き磯香あえ 豚汁        | 牛乳、ます、ぶた肉、みそ、豆腐            | しょうが、はくさい、えのき、ほうれん草、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ                      | 米、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも              | 651                 | 28.3                  | 6-1        |
| 5  | 水   | 冷やしラーメン       |      | スパイシー豆河内晩柑             | 牛乳、ぶた肉、みそ、大豆               | もやし、こら、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、河内晩柑                  | 中華めん、ごま油、油、さとう                       | 552                 | 27.7                  | /          |
| 6  | 木   | ナシゴレン         |      | めひかりの磯辺揚げ五目スープ         | 牛乳、ベーコン、ぶた肉、えび、鶏卵、めひかり、とり肉 | にんにく、セロリ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、赤ピーマン、にんじん、もやし、こまつな              | 米、油、小麦粉、マロニー                         | 635                 | 27.7                  | 6-2        |
| 7  | 金   | 二色ガーリックトースト   |      | ポークビーンズ糸こんにゃくサラダ       | 牛乳、ぶた肉、大豆                  | にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり                     | フランスパン、マーガリン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉、ごま油 | 657                 | 25.0                  | 6-2        |
| 10 | 月   | 中華丼           |      | マーボーじゃがすいか             | 牛乳、ぶた肉、いか、えび、みそ            | にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、すいか                    | 米、油、さとう、くず粉、でんぷん、ごま油、じゃがいも           | 644                 | 23.6                  | 5-1        |
| 11 | 火   | わかめごはん        |      | 和風厚焼き卵ごまあえ みそ汁         | 牛乳、とり肉、鶏卵、みそ、豆腐            | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、わかめ                    | 米、ごま、油、さとう、じゃがいも                     | 669                 | 28.4                  | 5-1        |
| 12 | 水   | ジャムサンド        |      | 魚のカレーパン粉焼きこふきいもキャベツスープ | 牛乳、メルルサ、ぶた肉                | にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな                             | コッペパン、いちごジャム、油、パン粉、じゃがいも             | 591                 | 25.9                  | /          |
| 13 | 木   | ごはん           |      | 鯖のみそ煮 おひたしけんちん汁        | 牛乳、さば、みそ、とり肉、豆腐            | しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん                     | 米、さとう、ごま油、じゃがいも                      | 651                 | 27.5                  | 5-2        |
| 14 | 金   | 冷やし中華そば       |      | とうもろこしさくらんぼ            | 牛乳、鶏卵、ハム、みそ                | きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、さくらんぼ                              | 中華めん、油、さとう、ごま、練りごま                   | 593                 | 28.4                  | 5-2        |
| 15 | 土   | 高野豆腐のそぼろ丼     |      | いなか汁あじさいゼリー            | 牛乳、とり肉、高野豆腐、油あげ、みそ、豆腐、ゼラチン | しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、ねぎ、ぶどうジュース                     | 米、押し麦、油、さとう、じゃがいも                    | 671                 | 27.3                  | /          |
| 18 | 火   | ごはん           |      | とり肉の七味焼きごま酢あえ みそ汁      | 牛乳、とり肉、みそ、豆腐               | にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、わかめ                      | 米、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも                   | 647                 | 27.4                  | /          |
| 19 | 水   | ジャンバラヤ        |      | 野菜スープベイクドポテト           | 牛乳、ハム、ウイナー、えび、ぶた肉          | にんにく、セロリ、玉ねぎ、ホールマト、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな        | 米、バター、油、じゃがいも                        | 619                 | 19.7                  | /          |
| 20 | 木   | きつねうどん        |      | もやしときゅうりのサラダあしたば蒸しパン   | 牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、チーズ          | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、あしたば                     | うどん、さとう、ごま、ごま油、小麦粉、バター               | 675                 | 26.2                  | 4-1        |
| 21 | 金   | 夏野菜のドライカレーライス |      | ひよこ豆入りサラダびわ            | 牛乳、ぶた肉、とり肉、ひよこ豆            | にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、干しぶどう、いんげん、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、びわ | 米、油、小麦粉、バター、さとう、ごま                   | 725                 | 23.8                  | 4-1        |
| 24 | 月   | ごはん           |      | いかのチリソース拌三絲 たまごスープ     | 牛乳、いか、ぶた肉、鶏卵               | にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな              | 米、油、でんぷん、さとう、ごま油、春雨、じゃがいも            | 683                 | 27.3                  | 4-2        |
| 25 | 火   | 海のおこわ         |      | こんにゃくのピリ辛みそ汁 河内晩柑      | 牛乳、えび、いか、油あげ、とうふ、みそ        | しょうが、にんじん、いんげん、ごぼう、えのき、ねぎ、河内晩柑                          | 米、もち米、ごま油、油、じゃがいも、さとう                | 630                 | 25.0                  | 4-2        |
| 26 | 水   | フィッシュバーガー     |      | もやしサラダレンズ豆とウイナーのスープ    | 牛乳、メルルサ、鶏卵、ベーコン、ウイナー、レンズ豆  | キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、トマト、パセリ                          | パン、油、小麦粉、パン粉、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも、マロニー   | 660                 | 29.9                  | /          |
| 27 | 木   | チャーハン         |      | 焼きししゃももずくスープ 冷凍みかん     | 牛乳、ぶた肉、鶏卵、ししゃも、とうふ         | しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もずく、冷凍みかん              | 米、油、ごま油                              | 629                 | 25.4                  | 3-1        |
| 28 | 金   | スパゲティビーンズソース  |      | ポテト入りサラダメロン            | 牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ            | セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、メロン          | スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも            | 701                 | 24.1                  | 3-1        |

## 6月4日～10日『歯と口の健康週間』

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

**健康な歯と口をつくる食生活のポイント**

時間を決めて食べる

かたい物をよくかんで食べる  
目安は一口30回!

骨や歯のもとになるカルシウムをとる

好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかりと歯をみがく



※15日(土) 学校公開(給食あり)  
※17日(月) 学校公開振替休日  
※24日(月)～26日(水) 6年生日光移動学習教室  
※28日(金)は2回目の給食費引き落とし日になっております。入金をお願いします。

《お知らせ》  
すみだ食育フェス2019 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』  
開催期間：令和元年6月20日(木)～6月23日(日) ※展示は22日(土)まで  
開催時間：午前10時～午後4時  
展示会場：墨田区役所 1階 アトリウム  
すみだリバーサイドホール 1階 会議室、ギャラリー  
東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、世界の食文化・料理での活用の仕方やしじ、成長期の食事の大切さや日本の食品ロスについて展示する予定です。ご来場お待ちしております。

