

6月 献立表(前半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
1月	牛乳について考えよう～6月1日は「牛乳の日」～ ぶどうパン ホホワイトシチュー チーズ入りサラダのヨーグルトドレッシング 牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、ネギ、生クリーム	ぶどうパン サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも エッグクックア Mayo	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(生)、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	6月は牛乳月間、そして6月1日は牛乳の日です。牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事者の方々に知ってもらふことを目的に定められました。 牛乳は給食では毎日出ますね。ただ、カルシウムがあるだけでなく、そのカルシウムが体に吸収されやすい栄養(バランス)になっています。この日は、牛乳や乳製品を積極的に取り入れました。	607 kcal 24.3 g
2火	那須甲子移動教室に向けて福島県の料理を知ろう ごはん ほっけの塩焼き きゅうりのおかか和え こづゆ ももゼリー 牛乳	ほっけ 削り節 はたてがい 粉寒天 飲用牛乳	米 豆類、こんにやく 上白糖	きゅうり にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ももジュース	3日から、5年生は那須甲子移動教室です。ということで、この日の給食は福島県をテーマにした給食です。「こづゆ」とは福島県の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。貝柱でだしをとり、豆麩、しいたけ、にんじん、里芋、糸こんにやくなどを入れ、しょうゆや塩で味付けされます。 また、この日の給食に使われている「きゅうり」や「もも」も、福島県の特産物です。移動教室でも、ぜひ「食」にも注目してみてくださいね。	609 kcal 21.5 g
3水	オーガニック給食 & 東京都だって地産地消献立 オーガニックなハヤシライス チーズポテトフライ 東京都産大根のスティックサラダ 牛乳	豚肉、とんこつ 粉チーズ 飲用牛乳	米、サラダ油、バター、小麦粉、上白糖 あげ油、じゃがいも サラダ油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	オーガニック(有機)野菜とは、化学合成農薬や化学肥料の使用を控え、自然の力で育てられた野菜です。環境に優しく、近年学校給食でも取り入れられることが増えてきました。 この日のハヤシライスに使っている玉ねぎは有機栽培されたものを使っています。給食を通して、子供たちにもオーガニック野菜の存在を伝えていきたいと思えます。 また、サラダに使っている大根は、東京都立川市でとれたものを使います。「地産地消」についても併せて子供たちに伝えたいと思えます。	720 kcal 20.3 g
4木	歯に大切な食事について知ろう～乾物でかみごたえを！～ ひじきごはん 和風厚焼き卵 切干大根サラダ たけのことわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉、ひじき、油揚げ 鶏むき肉、絞り豆腐、鶏卵 生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、上白糖 サラダ油、上白糖 白ごま、ごま油、上白糖	にんじん たまねぎ、にんじん、干ししいたけ 切干しだいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ たけのこ、たまねぎ、ねぎ	日ごろから意識しながらよく噛んで食事をするのはなかなか難しいですね。そんなときは、食材をいっちょ大きくカットしたり、噛まないで食べられないものを取り入れると、自然とかむ回数を増やすことができます。この日は乾物を取り入れることで、ご飯やサラダのかむ回数を増やせるようにしました。また、今日の給食に使われているひじきや切干大根は、歯に大切な栄養素であるカルシウムも豊富に含まれますね。	576 kcal 27.1 g
5金	旬を味わう(国産バレンシアオレンジ) 冷やしごまだれうどん みそドレッシングサラダ 国産バレンシアオレンジ 牛乳	ポークハムせん切り、鶏卵、白みそ、赤みそ 白みそ 飲用牛乳	冷凍細うどん、上白糖、白ごま じゃがいも、はちみつ、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン 国産「バレンシアオレンジ」	日本に出回っているバレンシアオレンジの9割以上が外国産のもので、この日は和歌山県で栽培されたものが給食で登場です。5年生の社会科でも食料自給率や輸入品について今後学習しますが、国産を選ぶことの大切さも今後伝えていきたいと思えます。	551 kcal 24.0 g
8月	旬を味わう(メロン) ふわふわキーマカレー こまつなサラダ メロン 牛乳	豚ひき肉、とんこつ、大豆、豆腐 カットわかめ 飲用牛乳	米、サラダ油、小麦粉 三温糖、ごま油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールのトマト こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン メロン	デザートに出ているメロンは、夏に美味しい果物のひとつですね。日本ではいろいろな種類のメロンがつけられて、青肉の「アンデスメロン」や赤肉の「クインシーメロン」などがあります。	599 kcal 20.6 g
9火	はし使い練習献立(くるむ、集める、つまむ) ごはん 焼きのり 豚肉のみそステーキ オクラのネバナ和え 冬瓜入りすまし汁 牛乳	焼きのり 豚肉、赤みそ 塩昆布、削り節、白みそ 絹ごし豆腐 飲用牛乳	米 三温糖、ごま油 ごま油、上白糖	オクラ、きゅうり、だいこん とうがん、にんじん、しめじ、ほうれんそう	この日もはしのいろいろな使い方を練習しましょう。のりでご飯をくるんだり、ねばねばしてつかみにくいオクラをつまんだりしてみよう。 給食時間の様子を見てみると、中指が下のはしについたままになって正しく持つことができていない子が多く見られます。下のはしは動かさない。上のはしを上下させて使うことを意識したり練習したりして、正しいはしの持ち方を身に付けられるといいですね。	557 kcal 22.9 g
10水	旬を味わう(夏野菜) 豆乳きなこトースト 夏野菜のポトフ フルーツのヨーグルトがけ 牛乳	きな粉、豆乳 とりがら、豚肉、ベーコン トナリ(全脂無糖) 飲用牛乳	食パン、上白糖、バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ、ズッキーニ、トマト、黄ピーマン、キャベツ みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	給食で出るポトフやカレー、シチューは季節によって具材が変わります。気が付きましたか？今回のポトフには、旬の夏野菜であるズッキーニやトマト、パプリカが入っています。	581 kcal 23.5 g
11木	入梅献立 カリカリ梅ごはん いわしの煮付け 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁 牛乳	まいわし 削り節、塩昆布 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、白ごま 三温糖	刺みかりかり梅 しょうが はくさい だいこん、ねぎ	6月11日は二十四節季のひとつ、「入梅」です。暦の上ではこの日から梅雨の季節に入りますが、梅の実がなるころということで「梅」の字が使われるようになったといわれています。 給食でも梅ご飯を食べて梅雨を楽しみましょう。 また、このころ水揚げされるいわしを「入梅いわし」といって、一年で最も脂がのっておいしいといわれています。	611 kcal 21.4 g
12金	季節の献立 ペペロンチーノ じゃがいものハニーサラダ 色が変わるあじさいポンチ 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ 粉寒天 飲用牛乳	スバゲティ、オリーブ油 あげ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油 上白糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、たけのこ にんじん、キャベツ、きゅうり レモン、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	梅雨真っただ中、ということで、あじさいをイメージしたフルーツポンチを作ります。青色のゼリーはパフライビーという紅茶を煮出して作ります。この色素は6年生がこれから理科で学習するリトマス試験紙と同じく、酸性のものを加えると赤くなります。レモン汁(酸性)を多めに入れたシロップで作ったフルーツポンチにゼリーを入れると、色が変わるゼリーになるようにしました。	553 kcal 20.2 g
15月	FIFAワールドカップを応援しよう～開催国アメリカの料理～ ジャンバラヤ コールスローサラダ チャウダー 牛乳	鶏肉、豚ウィンナーソーセージ、むきえび ベーコン、鶏肉、とりがら、ひよこ豆、牛乳、生クリーム 飲用牛乳	米、サラダ油 上白糖、サラダ油 サラダ油、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、パセリ セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ	いよいよFIFAワールドカップが始まります。日本はこの日、オランダと試合をします。試合会場はアメリカということで、この日はアメリカの料理を出しています。「ジャンバラヤ」はアメリカの郷土料理で、肉やスパイスを使った炊き込みご飯のような料理です。「チャウダー」はアメリカ発祥の、魚介類や野菜を煮込んだ具だくさんのスープです。世界の国の料理を食べて、日本を応援しましょう！	565 kcal 22.3 g

6月 献立表(後半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
16 火	★旬を味わう(夏野菜)★ & ☆ラッキーキャロットデー☆ 黒砂糖パン 夏野菜のトマトグラタン 小松菜スープ 牛乳	鶏肉、ビザチーズ とりがら、鶏肉 飲用牛乳	黒砂糖パン あげ油、オリーブ油、マカロニ、小麦粉、上白糖、バター、パン粉	なす、ズッキーニ、トマト、セロリ、にんにく、たまねぎ、ホールトマト たまねぎ、こまつな、ホールコーン	夏野菜がおいしい季節がやってきました！この日のグラタンには、なす、ズッキーニ、トマトなどの旬の野菜を使っています。これからいろいろな料理で夏野菜を味わってみたいと思います。 さて、この日のグラタンにはお楽しみラッキーキャロットが隠されています。各学級で一つだけしかないの、当たった人はラッキーですね！	573 kcal 22.1 g
17 水	◎教科関連献立(6年生 家庭科「いためておかずを作ろう」)◎ コーンライス 6年生の野菜炒め 五目春雨スープ 牛乳	鶏肉、ベーコン ポークハム とりがら、絹ごし豆腐 飲用牛乳	米、バター、サラダ油 サラダ油 緑豆はるさめ	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、にんじん にんじん、ピーマン、キャベツ にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ	6年生は家庭科で野菜炒めを作りました。この日の給食は、6年生が作ったものを再現して提供します。また、食育動画を通して6年生の調理実習の様子を紹介したいと思います。炒めるポイントなど、家庭科で学習した内容を、給食時間に復習しましょう。	612 kcal 19.1 g
18 木	☆両小まつり献立☆ 塩焼きそば たこ焼き風ポテト かぶのスープ 牛乳	豚肉、いか まだこ、削り節、あおのり とりがら、ベーコン 飲用牛乳	サラダ油、むし中華めん あげ油、じゃがいも、でんぷん	しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ、テンパチウキ、にんじん ねぎ、しょうが かぶ(根)、にんじん、しめじ	この日は「両小まつり」があります。各学級で企画・準備を進めてきました。どんな出し物があるのか楽しみですね。ということで、給食でもお祭りのようなメニューを選びました。たこ焼きを給食で作ることは難しいので、じゃがいもを使ったたこ焼き風ポテトを提供します。	614 kcal 22.0 g
19 金	◆旬を味わう(あじ)◆ ごはん あじフライ キャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	あじ切身 さば節、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	あげ油、小麦粉、生パン粉、パン粉 上白糖、サラダ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな	今が旬のあじ。その特徴は、尾びれ近くにある「セイゴ」です。身を守るためにウロコが進化したもので、鋭いナイフのようにいるため焼いても食べることができません。あじの仲間はこのセイゴが特徴なので、水族館などでみすぐりにわかります。 あじは、刺身や干物、南蛮漬けなどいろいろな食べ方ができますね。今日は人気のフライにして提供します。 (参考：早武志利 ハヤタケ先生の魚食大百科 2023.11.13 p41)	618 kcal 25.3 g
22 月	□教科関連献立(5年生 理科「発芽の条件」)□ 枝豆ともやしのピリ辛丼 きのことたっぷりスープ こだますいか 牛乳	豚ひき肉、大豆、赤みそ ベーコン、とりがら、絹ごし豆腐 飲用牛乳	米、白ごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油	えだまめ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきたけ、しめじ、エリンギ、こまつな 小玉すいか	5年生は理科で発芽の条件について学習をしました。発芽には、3つの条件が必要ですが、これを利用して作られているのが「もやし」です。ということで、この日はもやしが主役の丼ものが登場です。給食を通して、理科の学習の復習をしましょう。	585 kcal 24.7 g
23 火	◎6年生 日光移動学習教室に向けて栃木県の食を知ろう◎ 山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳	鶏肉、油揚げ 鶏卵 飲用牛乳	米、もち米 あげ油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 でんぷん	干ししいたけ、たけのこ、わらび(水菜)、ぜんまい(水菜)、にんじん、きやまん、ごう かんぴょう(乾)、たまねぎ、こまつな	24日から、6年生は日光移動学習教室があります。ということで、この日の給食は、栃木県をテーマに献立を組み立てました。「いもフライ」は蒸したじゃがいもを一口大に切り、小麦粉とパン粉などで作った衣をつけて揚げた、栃木県のご当地グルメです。また、汁に入っているかんぴょうは栃木県が日本の生産量の99%以上を占めるそうです。	652 kcal 23.5 g
24 水	□教科関連献立(2年生 国語「いなばのしろうさぎ」)□ ごはん 白身魚のらっきょあんかけ 長芋のサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	さば節、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ 飲用牛乳	米 ホム でんぷん、米粉、あげ油、三温糖 ながいも、あげ油、サラダ油、上白糖	らっきょう(甘藷漬) キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ たまねぎ、しめじ	2年生は国語で「いなばのしろうさぎ」の物語にふれます。このお話の舞台は実は鳥取県といわれています。ということで、この日は鳥取県の特産品を使った献立です。鳥取県で有名な「砂丘らっきょう」は名前の通り砂丘で栽培されており、日本海から吹き付ける厳しい風に耐えて育つため、実がしまっていてシャキシャキとした食感が特徴です。また、鳥取県産に「ねばりっこ」という長芋があります。今回は長芋をチップにしてサラダに使いました。	594 kcal 25.6 g
25 木	◎教科関連献立(5年生 家庭科「ゆでおいしい料理を作ろう」)◎ チリコンカンサンド 5年生のゆで野菜サラダ ABCスープ 牛乳	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、粉チーズ とりがら、ベーコン 飲用牛乳	コッパパン、サラダ油、小麦粉 三温糖、サラダ油 サラダ油、ABCマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん プロコリコリ、にんじん、キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、ホールコーン	多くの野菜やいもは、ゆでるとやわらかくなり食べやすくなりますが、ゆで方は食品によって異なります。さまざまな食品をおいしくゆでることができるようになるために、5年生は家庭科で「ゆで野菜サラダ」を作りました。この日の給食でも5年生の調理実習と同じメニューを出します。給食を作る様子を見ながら、家庭科の学習を振り返りましょう。	606 kcal 22.0 g
26 金	□教科関連献立(5年生 社会科「あたたかい土地の暮らし」～沖縄県の料理～)□ クファジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン 牛乳	豚角切肉、豚ひき肉、豚こま肉、豆腐、削り節 とりがら、鶏肉、もずく 飲用牛乳	米、もち米、ごま油、三温糖 サラダ油、上白糖、ねりごま ごま	にんじん、しめじ にがりうり、たまねぎ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、ねぎ 冷凍カットパイン	5年生は社会科で「あたたかい土地の暮らし」について沖縄県を通して学習しました。ということで、この日は沖縄県の郷土料理や沖縄県産の食材を使った給食です。「クファジュシー」は、豚肉を使った沖縄風炊き込みご飯です。「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐と豆腐といろんな食材を炒めた料理です。また、パインアップルやもずくも沖縄の特産物ですね。	536 kcal 20.9 g
29 月	// はし使い練習献立(集める、つまむ) // ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 変わり漬け なめこ汁 牛乳	鶏肉 さば節、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	米 塩麴 上白糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが汁 だいこん、なめこ、ねぎ	9日に引き続き、定期的に給食でおはしの使い方についてふれていきます。 この日は、ご飯粒を集めてお皿をきれいにしたり、つつるすべりやすいなめこ、くずれやすい豆腐をつまんだりしてみましょう。	553 kcal 25.4 g
30 火	★夏越の献立★ 夏越ごはん お麩入りすまし汁 水無月 牛乳	むきえび 生わかめ 飲用牛乳	米、雑穀(六穀)、あげ油、小麦粉、上白糖、でんぷん 豆麩 上粉餅、小麦粉、白玉粉、くず粉、上白糖、甘藷糖	たまねぎ、にんじん、きやんげん、だいこん、しょうが たまねぎ、えのきたけ	6月30日は「夏越の祓」といって、正月から半年分の罪や悪い行いを払う行事が行われ、これ以降の半年の健康や厄除けをお祈りします。その行事に食べる「水無月」は氷のかけらの形を表現した、京都で食べられてる和菓子です。昔、夏が始まるこの時期に、宮中では氷は貴重な食べ物だったため、一般の人々はその代りに氷をかたどった水無月を食べていました。また、上に乗っている小豆は、厄除けの意味があります。 「夏越ごはん」は給食初登場のメニューですが、これは雑穀ご飯の上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。食べることで、無病息災を祈りましょう。	632 kcal 17.5 g

～献立について～
 ○ 献立は変更になる場合があります。
 ○ 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
 ○ 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「あさり」「シャミー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

※6月3～5日は那須甲子移動教室のため5年生は給食がありません。
 ※6月24～26日は日光移動学習教室のため6年生は給食がありません。

毎日の給食をHPで公開しています。
 ぜひご覧ください！

