

日	曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		主食	牛乳	副食								
1	木	ごまとじゃこのごはん	牛乳	卵の花卵焼き おひたし みそ汁	鶏肉・おから・鶏卵・糸揚げ・木綿豆腐・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ	米・砂糖	油・白ごま	人参・小松菜・ほうれん草	しょうが・葱・キャベツ・もやし・なめこ・ねぎ	743 33.6	卵の花は豆腐を作る過程でできる「大豆のしぼりかす」です。調理前のものをおから、調理後のものを卵の花と呼ぶこともあります。
2	金	ミルクパン	牛乳	タンドリーチキン 粉ふぎいも イタリانسープ	鶏肉・ベーコン・豚肉	牛乳・ヨーグルト・粉チーズ	ミルクパン・じゃがいも・マカロニ	油	人参・ほうれん草	玉ねぎ・レモン・ホールコーン	757 38.2	タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる工業で焼いた料理です。
5	月	五目焼きそば にら入り	牛乳	バリバリサラダ メロン	豚肉・むきえび	牛乳	蒸し中華麺・砂糖 でんぷん・フンタン	油	人参・にら	しょうが・玉ねぎ・干ししいたけ・葱・キャベツ・もやし・きゅうり・メロン	751 31.0	歯と口の健康習慣 6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむ献立を中心にします。
6	火	ごはん	牛乳	いかのチリソース もやしの甘酢かけ 中華風スープ	いか・鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・でんぷん・砂糖	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・玉ねぎ	809 36.0	いかはたんぱく質が豊富です。かむことは脳の活性化につながります。
7	水	じゃこチーズトースト	牛乳	チキンピーズ ガーリック ドレッシングサラダ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・ちりめんじゃこ・ピザチーズ・糸こんにゃく・生わかめ	無塩食パン・じゃがいも・砂糖・小麦粉	油・バター・白ごま・オリーブ油	人参	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・にんにく	739 35.5	よくかむことは、むし歯の予防や、消化を助ける、あごを発達させるなどの効果があります。
8	木	骨太チャーハン	牛乳	マロニー和え サンラータン	豚肉・鶏卵・木綿豆腐	牛乳・むきえび・ちりめんじゃこ・小町えび	米・米粒麦・砂糖 マロニー・でんぷん	油・バター・白ごま・ごま油	人参・小松菜	ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・干ししいたけ	742 32.5	骨太チャーハンには、ひじきやじゃこ、小松菜などカルシウムが豊富な食材を使っています。
9	金	いわしの かば焼き丼	牛乳	からしあえ みそ汁	いわし・木綿豆腐 油揚げ・みそ	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・でんぷん・砂糖	油	人参	しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ	782 32.3	入梅 梅雨の時期に捕れるいわしは「入梅いわし」といい、脂がのっていておいしくです。
10	土	ベーコンチーズ バーガー	牛乳	揚げじゃがいもの フレンチサラダ ハニレモンゼリー	ベーコン	牛乳・スライスチーズ・粉チーズ・生クリーム	無塩パン・じゃがいも・砂糖・はちみつ	油	人参・ほうれん草	キャベツ・きゅうり・レモン	789 26.1	疲労回復効果のあるはちみつとレモンのゼリーを食べて、運動会頑張るみましょう！！
12	月	振替休日										
13	火	かつおめし	牛乳	ごま和え 田舎汁	油揚げ・かつお 木綿豆腐・みそ	牛乳	米・もち米・砂糖 じゃがいも	白ごま・ごまペースト・油	人参・さやいんげん・ほうれん草・小松菜	干ししいたけ・葱・しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根・ねぎ	706 32.1	旬 かつお かつおを調味料と一緒に煮て、ごはんと混ぜます。もち米も入っていて満足感のある一品です。
14	水	ごはん	牛乳	ヤムニョンチキン 大根のナムル もずくスープ	鶏肉	牛乳・もずく	米・米粒麦・小麦粉・でんぷん・はちみつ・砂糖	油・ごま油・白ごま	小松菜・人参	にんにく・しょうが・大根・もやし・葱・えのきたけ・ねぎ	858 32.2	「ヤムニョン」とは「合わせた調味料」という意味です。揚げた鶏肉にたれをからめます。
15	木	パスターレ	牛乳	枝豆入りサラダ さくらんぼ	ベーコン・あさり いか・むきえび	牛乳	スパゲティ・砂糖	油・オリーブ油・ごまペースト	たかのつめ・人参・ホールトマト・ピーマン・マセリ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・枝豆・さくらんぼ	754 36.2	旬 さくらんぼ さくらんぼという名前は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」がなまって言われています。
16	金	卵とじ丼	牛乳	焼きししゃも おひたし	鶏肉・凍り豆腐 鶏卵・糸揚げ	牛乳・ししゃも	米・米粒麦	油	小松菜・人参・ほうれん草	玉ねぎ・白菜・もやし	832 40.2	卵はビタミンCと食物せんい以外の栄養素が含まれる完全栄養食材です。1日1個はとりたい食品です。
19	月	ごはん	牛乳	魚のみそ焼 野菜のつま煮 豆腐のすまし汁	ぶり・みそ・豚肉・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖 こんにゃく・じゃがいも	油	人参・さやえんどう・小松菜	ゆず・しょうが・玉ねぎ・干ししいたけ・たけのこ・えのきたけ・ねぎ	798 37.1	焼魚は和食の焼き物のひとつで、しょうゆ、酒、みりんの調味料にゆずやかぼすを入れたものを魚につけて焼きます。
20	火	ちゃんぽん麺	牛乳	じゃがいものホイル焼き アロエ入り フルーツカクテル	豚肉・いか・むきえび・ベーコン	牛乳	冷凍ラーメン・じゃがいも・砂糖	油・バター	人参・小松菜・マセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	755 34.2	郷土料理 長崎 「ちゃんぽん」の語源は、中国語で様々なものを混ぜることを「チャン」という由来します。
21	水	ピピンパ	牛乳	だけのこり わかめスープ パレンシアオレンジ	鶏肉・豚肉・レバーチップス・みそ・木綿豆腐	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・砂糖	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	ぜんまい・もやし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・葱・ねぎ・パレンシアオレンジ	777 31.5	世界 韓国 色とりどりの具材を混ぜて食べるごはん料理です。熱い器に入れる石焼きピピンパも有ります。
22	木	定期考査（給食はありません）										
23	金	あんずジャム サンド	牛乳	ピーズチャウダー 海藻サラダ	ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆	牛乳・スキムミルク・生クリーム・海藻ミックス	無塩食パン・あんずジャム・じゃがいも・はちみつ	油・米粉	人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	712 29.4	旬 あんず あんずの旬は6月下旬から7月上旬の約2週間しかありません。ジャムをパンに塗って出します。
26	月	梅茶漬け	牛乳	魚の塩焼 肉じゃが 甘夏	鮭・豚肉	牛乳・きざみのり	米・米粒麦・塩麹・白濁・じゃがいも・砂糖	白ごま・油	葉ねぎ・人参・さやいんげん	刻みカリカリ梅・ゆかり粉・玉ねぎ・甘夏	804 34.5	給食室で梅ゆかりかけを作り、だし汁をかけて食べます。鮭と一緒に食べても構いません。
27	火	タコライス	牛乳	青菜と卵のスープ 黄桃	豚肉・レバーチップス・ひよこ豆・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・ピザチーズ	米・米粒麦・でんぷん	油	ホールトマト・ホールコーン・人参・ほうれん草	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・干ししいたけ・黄桃缶	821 33.0	タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんにのせた料理です。意外にも沖縄産のB級グルメです。
28	水	あしたばパン	牛乳	白いんげん豆のグラタン アスパラ入りサラダ 冷凍みかん	ベーコン・いんげん豆・白いんげん豆・みそ・むきえび・鶏卵	牛乳・スキムミルク・生クリーム・ピザチーズ	あしたばパン・はちみつ	油・米粉	人参・ほうれん草・アスパラガス	玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・みかん	755 36.1	白いんげん豆は別名「手こ」ともいいます。たんぱく質と炭水化物が主成分で、皮には食物せんいも多く含まれています。
29	木	ごはん	牛乳	【セレクト給食】 A: かつおのから揚げ おろしソース B: あじ梅しそフライ ひじきの炒め煮・豆乳汁	鶏肉・油揚げ・木綿豆腐・みそ・白乳/かつお(から揚げ) 鶏肉・油揚げ・みそ・鶏卵・ホックハム	牛乳・干ひじき	米・米粒麦・白濁・砂糖・でんぷん(から揚げ) 小麦粉・パン粉・生パン粉(フライ)	油・米粉(から揚げ・フライ)	人参・小松菜/しそ(フライ)	大根・しめじ・ねぎ・大根(から揚げ)/梅ひしお(フライ)	A: 764 38.9 B: 783 33.3	豆乳汁は、名前の通り豆乳を使ったみそ汁です。野菜と合せて、コクが出ておいしくなります。
30	金	冷やし ごまだれうどん	牛乳	ドラニキ 生パン	鶏肉・油揚げ・みそ・鶏卵・ホックハム	牛乳・海藻ミックス	冷凍うどん・砂糖 でんぷん・じゃがいも・小麦粉	ねりごま・白ごま・油・エックアマヨネーズ	人参	もやし・きゅうり・玉ねぎ・生パン	827 32.6	ドラニキは、ペラルーシの家庭料理です。すりおろしたせん切りのじゃがいもを混ぜ合わせて焼きます。

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

すみだ食育フェス2023
「食育で みんなが笑顔の環」

※詳細は、区HPをご覧ください。
開催期間：令和5年6月15(木)～6月18日(日)
午前9時～午後4時 ※展示期間
主な会場：墨田区役所1階 アトリウム ほか

会場では、小・中学校や保育園の給食、食品ロス削減等の様々な「食」に関する展示を行います。また、食育月間である6月を中心として、「給食でつながろう！～給食からSDGsを考える～」をテーマに給食を通して子どもたちに食と命の関わりを学んでもらう取り組みを行います。

6月29日 旬のお魚セレクト

魚の「旬」とは、その魚が最もおいしいとされている時期のこととします。最近では養殖や輸入物が多くなり、一年中出回る魚もありますが、やはり旬の魚はおいしく、栄養価も高いのが特徴です。

かつおは旬が2回あり、春から初夏に捕れる「初がつお」と、秋頃に捕れる「戻りがつお」があります。たんぱく質や鉄分が豊富です。あじは6～7月が旬で、カルシウムやビタミンB2が豊富です。

