家庭数配布　平成30年6月

献＊立＊表

墨田区立第三吾嬬小学校

実施日		主食	牛乳	おかず	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1	金	みそ カツ丼	MILK	すまし汁　紅白ゼリー ★運動会応援メニュー★	豚肉 卵 赤みそ 牛乳飲用 豆腐 乳酸飲料	米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 でんぷん 白ごま 豆麩（まめふ）	にんにく にんじん たまねぎ こまつな いちご アガー　乳酸菌飲料	714 22.0	残さず食べて、明日の運動会もがんばりましょう。
5	火	ハヤシ ライス	MILK	ハニーサラダ くだもの（さくらんぼ）	豚肉 豚骨 牛乳	米 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ さくらんぼ	715 18.3	さくらんぼの旬は、6月と7月です。
6	水	チリドッグ	MILK	スパイシーポテト スープスパゲッティ	ウィンナー ピザチーズ 牛乳 鶏肉 豚骨	コッペパン スパゲッティ 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが こまつな たまねぎ にんじん 干しいたけ	662 24.4	じゃがいもは北海道や九州地方で多く作られます。
7	木	梅わかめ ごはん	MILK	さばの塩焼き きんぴら かきたま汁	わかめ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 ごま油 油 こんにゃく でんぷん さとう 白ごま	梅干し ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	622 27.9	梅は、春に白い花が咲き、6月に青い実をつけます。
8	金	ごはん	MILK	いかのチリソース わんたん汁	牛乳 いか 豚肉	米 油 でんぷん さとう ごま油 ワンタン	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな	660 27.3	いかをよくかみましょう。
11	月	二色 ガーリック フランス	MILK	ジャガイモのスープ ごまだれサラダ	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ソフトフランスパン マーガリン 油 じゃがいも バター 白ごま ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ねぎ しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン	597 18.8	ガーリックフランスをよくかんでいただきましょう。
12	火	ごはん	MILK	焼きシシャモ　大豆の五目煮 みそ汁　あじさいゼリー	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 油あげ 赤みそ 白みそ 豆腐 粉寒天	米 油 こんにゃく さとう サイダー	ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな ぶどうジュース	639 25.2	6月に咲くあじさいをイメージしたゼリーです。
13	水	豚キムチ丼	MILK	もやしときゅうりのあえ物 わかめスープ くだもの（冷凍パイン）	豚肉 牛乳 豚骨 豆腐 生わかめ	米 油 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ きゅうり もやし しょうが パインアップル	598 21.4	パインアップルは夏が旬です。
14	木	カレー うどん	MILK	ごまだれポテト　枝豆 ★1年生　枝豆のさやとり★	豚肉 牛乳	でんぷん うどん 水あめ じゃがいも 黒ごま 三温糖 油	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな えだまめ	613 21.4	1年生が枝豆のさやとりをします。
15	金	きつね ごはん	MILK	いかのねぎ塩焼き ごまあえ けんちん汁	油あげ 牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 さとう ごま油 白ごま こんにゃく 油 じゃがいも	にんにく 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	626 28.2	一汁二菜（いちじゅうにさい）を味わいましょう。
18	月	マーガリン パン	MILK	フィッシュフリッター キャベツのレモンソースかけ トマトの野菜スープ	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン 豚骨	マーガリンパン 小麦粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しょうが トマト	622 25.3	夏が旬のトマトのスープをおいしくいただきましょう。
19	火	じゃこと 枝豆ごはん	MILK	和風厚焼き玉子 ごま酢和え とうがん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 生わかめ	米 三温糖 白ごま 油 さとう でんぷん	しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし にんじん きゅうり しめじ とうがん チンゲンサイ	638 31.6	冬瓜は、7月から9月に旬をむかえる野菜です。
20	水	あんかけ ごはん	MILK	こんにゃくの煮物 くだもの（冷凍みかん）	豚中肉 いか 豚骨 牛乳	米 油 こんにゃく さとう くず粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな ごぼう キャベツ みかん	616 19.6	ごはん粒を残さずにいただきましょう。
21	木	冷やし中華	MILK	ポテトのおかかまぶし くだもの（パインアップル）	卵 ポークハム 白みそ 牛乳 けずり節	中華麺 油 さとう 白ごま 練りごま 油 じゃがいも	きゅうり にんじん もやし にんにく パインアップル	603 26.6	沖縄県のパインアップルをおいしくいただきましょう。
22	金	ごはん のりの佃煮	MILK	小アジの南蛮漬け 豚汁	牛乳 小あじ 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐 のり 芽ひじき	米 油 でんぷん さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも 水あめ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	602 22.5	アジの旬は、夏です。
25	月	四川風 焼きそば	MILK	スナックひよこ豆 フルーツポンチ	豚肉 豚骨 えび 牛乳 乳酸飲料 ひよこまめ	油 中華麺 さとう くず粉 でんぷん オリーブオイル	しょうが たまねぎ にら にんじん たけのこ もやし キャベツ しょうが みかん パインアップル 桃 メロン	672 25.2	オーブンでじっくり焼いたひよこ豆を、よくかんでいただきましょう。
26	火	わかめ ごはん	MILK	メダイのてりやき コロコロきゅうり　呉汁	わかめ 牛乳 メダイ 豚肉 大豆 白みそ 豆腐	米 白ごま 油 さとう でんぷん じゃがいも	きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	682 30.5	メダイは、東京都八丈島でとれたものです。
27	水	スパゲッティ なすのミートソース	MILK	コールスローサラダ くだもの（プラム）	豚肉 豚骨 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト なす ピーマン キャベツ プラム	665 24.2	プラムはすもも類の果物です。
28	木	ビビンバ	MILK	五目スープ くだもの（スイカ）	豚肉 赤みそ 卵 牛乳 鶏肉	米 ごま油 油 さとう 白ごま マロニー	にんにく しょうが ぜんまい もやし こまつな たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん スイカ	647 22.3	スイカの旬は夏です。
29	金	アジと野菜 のそぼろ丼	MILK	すまし汁 甘辛カリカリ豆	アジ 牛乳 豆腐 生わかめ 大豆	米 油 さとう 白ごま でんぷん 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん えのきたけ	685 27.2	旬のアジでそぼろを作りました。

かむかむ給食週間

6月分の主な食材の産地（予定）は次の通りです。
市場の供給量によって変更することがあります。

じゃがいも（長崎県） パセリ（千葉県） しょうが（高知県） にんにく（青森県）
キャベツ（千葉県） こまつな（埼玉県） にら（茨城県） チンゲンサイ（茨城県）
ピーマン（茨城県） ねぎ（千葉県） セロリ（福岡県） とうがん（神奈川県）
さやいんげん（千葉県） きゅうり（茨城県） トマト（千葉県） たまねぎ（佐賀県）
にんじん（千葉県） 大根（茨城県） れんこん（茨城県） ごぼう（茨城県）
えだまめ（千葉県） なす（栃木県） もやし（栃木県） しめじ（長野県） えのきたけ（埼玉県）
レモン（広島県） メロン（茨城県） いちご（宮城県） プラム（山梨県） すいか（千葉県）

今月の給食目標　… 衛生に気をつけて食事しよう

歯を丈夫にする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムがかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です！