

令和6年度 6月 予定献立表

港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう:衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま (体を作るものになる)	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
3	月	ごはん	さけ、しおや 鮭の塩焼き	じゃがいもの いた きんぴら炒め	みそ汁	さけ、豚肉、油揚げ、み そ、牛乳	米、こんにやく、砂糖、じゃ がいも、油、白ごま	人参、ごぼう、キャベツ、玉ねぎ、 えのき、長ねぎ	今日は牛乳の日。1頭の牛 から出るお乳の量は、1日 約20〜30リットルで す。
4	火	ごはん	かんこくふうじく 韓国風肉じゃが	かみかみ献立 かみかみあえ	れいとう 冷凍みかん	豚肉、牛乳、ちりめん じゃこ	米、こんにやく、じゃがい も、三温糖、砂糖、油、白ご ま、ごま油	人参、小松菜、にんにく、しよ うが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、玉ねぎ、えのき	6月4日〜10日は「歯と口 の健康習慣」です。噛みこ たえのある献立を取り入れ ています。
5	水	ねぎ塩豚丼	ちゅうか 中華スープ	かみかみ献立 ごぼう スティック		豚肉、とり肉、牛乳	米、でん粉、緑豆春雨、油、こ ま油、白ごま	人参、小松菜、にんにく、しよ うが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、 えのき、レモン果汁、ごぼう、干しい だけ	よく噛むと体にいいことが 8個もあります。2階大階 段前の掲示を要チェック!
6	木	ごまきな粉トースト	かみかみ献立 ポークビーンズ	フレンチサラダ		きな粉、いんげん豆、 ひよこ豆、白いんげん 豆、豚肉、牛乳	食パン、はちみつ、じゃがい も、三温糖、砂糖、バター、 白ごま油	人参、トマト缶、グリーンピース、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、と うもろこし	ご飯を噛むときは、ひと口 30回噛むことを目安に食 べましょう。
7	金	ごはん	かみかみ献立 いかとじゃがい ものチリソース	ちゅうか 中華サラダ	たまごスープ	いか、ハム、とり肉、豆 腐、鶏卵、牛乳	米、でん粉、じゃがいも、砂 糖、緑豆春雨、三温糖、油、こ ま油	人参、赤ピーマン、にんにく、玉 ねぎ、えのき、長ねぎ、切干大 根、きゅうり、もやし、冷凍みか ん	噛みこたえのある食材を 使った4日間の給食です。 よく噛んで食べる力が 振り返ってみてください。
10	月	ナポリタン	もぐもぐチャレンジウィーク ポテトのバジルサラダ	オレンジケーキ		豚肉、ソーセージ、 チーズ、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、 砂糖、薄力粉、オリーブ油、 バター、油	人参、ピーマン、にんにく、しよ うが、玉ねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、とうもろ こし、レモン果汁、オレンジ ジュース	もぐもぐチャレンジウィーク が始まります。味わいな がら目標達成を目指しま しょう!
11	火	ごはん	行事食(入梅) いわしの梅煮	あ からし和え	いなかじり 田舎汁	いわし、生揚げ、みそ、 昆布、牛乳	米、砂糖、じゃがいも	梅干し、小松菜、人参、しょうが、 キャベツ、もやし、大根、白菜、長 ねぎ	梅雨の時期に水揚げされる いわしを「入梅いわし」と いいます。一年で一番脂が のっています。
12	水	たかな 高菜チャーハン	かみかみ献立 かいせんとはるさめ 海鮮春雨スープ	こまつな 小松菜ともやしの ナムル		豚肉、鶏卵、とり肉、い か、豆腐、牛乳	米、でん粉、緑豆春雨、ごま 油、油	高菜漬、人参、チンゲンサイ、小 松菜、長ねぎ、干しいだけ、た けのこ、もやし、しょうが、にんに く	ナムルの正しい食べ方は、 とにかくよく混ぜること で、味に一体感がうまれて 美味しさが倍増すると言わ れています。
13	木	国際食(韓国) ブルコギ丼	もぐもぐチャレンジウィーク わかめスープ	もやしのごまじょうゆ	旬の食材 メロン	豚肉、とり肉、豆腐、牛 乳、わかめ	米、上白糖、ごま油、白ごま、 油	にら、人参、玉ねぎ、もやし、りん ご、しょうが、にんにく、しめじ、 長ねぎ、きゅうり、メロン	ブルコギは、日本のお隣の 韓国の料理です。韓国語で 「フル」は「火」、「コ ギ」は「肉」という意味で す。
14	金	リクエスト給食 ナン	もぐもぐチャレンジウィーク キーマカレー	マゼドアンサラダ	マスケットゼリー	豚肉、とり肉、レンズ 豆、チーズ、寒天、牛乳	ナン、薄力粉、じゃがいも、 三温糖、砂糖、油	とうがらし、人参、トマト缶、に んにく、しょうが、玉ねぎ、セロ リ、きゅうり、マスケット ジュース	もぐもぐチャレンジウィーク の最終日。今日は校長先 生のリクエスト給食です。
17	月	国際食(シンガポール) シンガポール チキンライス	もぐもぐチャレンジウィーク アジアンサラダ	ちゅうか 中華コンスープ	オレンジゼリー	とり肉、ハム、豆腐、鶏 卵、牛乳、寒天	米、三温糖、緑豆春雨、砂糖、 でん粉、ごま油、油	人参、チンゲンサイ、わけぎ、にんに く、玉ねぎ、キャベツ、もやし、き ゅうり、ライム果汁、クリームコ ーン、とうもろこし、しょうが、オレンジ ジュース	港南中の3年生は、今日か らシンガポールの修学旅行 へと旅立ちます。それに合 わせてシンガポール料理で す。
18	火	ごはん	さかな 魚のマリネ	あお 青のりポテト	さいのまめ 野菜とレンズ豆の スープ	メルルーサ、豚肉、レ ンズ豆、牛乳、青のり	米、でん粉、砂糖、じゃがい も、白ごま油	人参、パセリ、小松菜、トマト缶、 玉ねぎ、セロリ、大根	今日のスープには、オレンジ 色の豆の「レンズ豆」があっ ています。丸くて平たい形か らレンズ豆という名前がつい ています。
19	水	国際食(中国) ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	はるさめ 春雨サラダ		豚肉、みそ、豆腐、ハム、 牛乳	米、砂糖、でん粉、緑豆春雨、 ごま油、白ごま油	葉ねぎ、人参、しょうが、長ねぎ、 干しいだけ、たけのこ、キャベ ツ、もやし、きゅうり	麻婆豆腐は、約200年前に 四川省の料理店の妻が、あり 合わせのことで客向けに 作ったのが最初とされていま す。
20	木	ピザトースト	オニオンドレ ッシングサラダ	とろけ 豆乳コンスープ	旬の食材 さくらんぼ	ベーコン、豆乳、チー ズ、牛乳	食パン、三温糖、油、バター、 白ごま	トマト缶、人参、ピーマン、小松 菜、パセリ、にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ク リームコーン、さくらんぼ	さくらんぼの旬は6月。山 形県東根市が生産量日本一 です。
21	金	カレーライス	わかめのボン酢和え	季節の献立 あじさいゼリー		豚肉、わかめ、寒天、牛 乳	米、じゃがいも、米粉、砂糖、 白ごま油	人参、しょうが、にんにく、セロ リ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン果汁、ぶどう ジュース	あじさいの花がきれいに咲 く季節。ぶどうジュースで ゼリーを作り細かく切って あじさいを表現します。
24	月	ごはん	さばの スパイス揚げ	旬の食材 そら豆入り野菜炒め	じゃがいものみそ汁	さば、豚肉、油揚げ、み そ、牛乳	米、でん粉、じゃがいも、油	人参、小松菜、しょうが、にんに く、キャベツ、空豆、長ねぎ、え のき	空豆は、サヤが空に向いて つくので、その名がついて います。2年生が空豆のさ やむきをしてくれます。
25	火	季節の献立 ひやかし中華	はるまき 春巻き	旬の食材 れいとう 冷凍パイ		とり肉、ハム、豆腐、鶏 卵、牛乳、寒天	中華種、砂糖、緑豆春雨、で ん粉、春巻きの皮、薄力粉、 ごま油、白ごま油	人参、しょうが、きゅうり、と うもろこし、もやし、たけのこ、 キャベツ、干しいだけ、冷凍パ イ	春巻きは中国料理の点心の 一つで、豚肉、たけのこ、 しいたけなどを炒め、小麦 粉で作った皮で包み、油で 揚げたものです。
26	水	ごはん	たたく、なま 豚肉と生揚げの みそ炒め	あまずあ 甘酢和え		とり肉、豚肉、牛乳	米、砂糖、でん粉、三温糖、ご ま油、白ごま油	人参、小松菜、にんにく、しよ うが、玉ねぎ、干しいだけ、キャ ベツ、もやし、きゅうり	手洗いで大切なのは、石け んを使って、ていねいに洗 うことです。洗い残しのな いようしっかりと洗いまし ょう。
27	木	梅わかめごはん	旬の食材 きびなごの カレー揚げ	ひじきの煮物	と 真だくさんみそ汁	生揚げ、大豆、みそ、ひ じき、きびなご、わかめ、 牛乳	米、でん粉、こんにやく、砂 糖、じゃがいも、こんにやく、 白ごま油、ごま油	刻み梅、人参、さやいんげん、小松 菜、にんにく、大根、長ねぎ	梅干しは漬物ですが、塩に漬 けた後、太陽の下で干すの で、「梅漬け」ではなく「梅 干し」という名前になりました。
28	金	豚肉の しぐれごはん	きくきや 干草焼き	いも 磯和え	たいこん 大根のみそ汁	豚肉、みそ、鶏卵、とり 肉、油揚げ、のり、ひじ き、牛乳	米、砂糖、三温糖、油	こねぎ、人参、小松菜、ごぼう、 しょうが、玉ねぎ、干しいだけ、 キャベツ、もやし、大根、えのき、 長ねぎ	しぐれとは、しょうがの 入った佃煮のことです。今 日は豚肉を使って作りまし た。

平均のエネルギー 604 kcal

平均のたんぱく質 24.0g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。