



6月給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー 621kcal
たんぱく質 25.5g

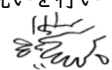
大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
1	月	ごはん 牛乳 おから入りミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	天板サイズに大きく焼いたおから入りのハンバーグをカットして提供します。	<p>気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖します。その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。手洗いは感染症対策だけでなく、食中毒予防にも効果がありますので、しっかり手洗いを行いましょう。</p> <p>毎年6月は【食育月間】です</p> <p>食育とは、様々な経験を通して『食』に対する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。『食育月間』は家庭・学校・地域などの社会全体で食育の推進に取り組むために設けられた強化月間です。朝ごはんを食べること・食卓をともに囲むこと・マナーを知ること・お子さんと一緒に料理をすることも『食育』の一つです。</p> <p>よく噛んで食べていますか？</p> <p>食べる時によく噛むと、体に良いことがたくさんあります。よく噛むことで、だ液がたくさん出て食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。</p> <p>そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してくれるため、むし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎの予防になったり、脳の働きが活発になったりするともいわれています。</p> <p>近頃の日本では、「柔らかいもの=おいしいもの」というイメージが先行している印象があります。給食の様子を見ると、トーストの耳、フライの衣のように口に入れた瞬間に「硬い!」という印象があるものに苦戦している児童もいます。よく噛んで食べる習慣がつくよう声掛けをするようにしています。</p>
2	火	しらすと桜えびの天茶漬 牛乳 黒はんぺんのきんぴら サイダー寒天	明日から5年生が訪れる伊豆高原がある静岡県に因んだ料理です。	
3	水	二色サンド 牛乳 シーザーサラダ チリコンカン	食パンにはブルーベリージャム、黒糖食パンには豆乳バターを塗ります。	
4	木	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ いものおづけぱっと(青森県) 果物(河内晩柑)	見た目がお菓子のかりんとうに似ていることから名が付いた人気の揚げ物です。	
5	金	麦ごはん 牛乳 鮭のねぎ塩焼き こんにやくサラダ 田舎汁	砂糖と醤油で下煮したこんにやくやかまぼこが入ったサラダです。	
8	月	ミートソーススパゲティー 牛乳 ひじきの和風ごまサラダ 果物(メロン)	メロンが出回る季節ですが、「苦手…」という児童が案外多いです。	
9	火	きのこピラフ 牛乳 スコッチブロス チーズ入りほうれん草オムレツ	にんにくを効かせて味付けしたきのこをご飯に混ぜ込みます。	
10	水	海苔トースト 牛乳 コールスローサラダ 米粉のポークシチュー	バター、粉チーズ、刻みのりを混ぜたペーストを塗ったトーストです。	
11	木	いわしのひつまぶし風ごはん 牛乳 梅ドレッシングサラダ 和風スープ 果物(金美果)	11日は入梅。旬の「いわし」と「梅」を使った献立です。	
12	金	キャロットライス 牛乳 ツナサラダ キベリング エルテンスープ	FIFAワールドカップ初戦「オランダ」の料理です。食べて応援しましょう!	
15	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 わかめと卵のスープ 果物(冷凍みかん)	粗く刻んだ高野豆腐と鶏挽肉を甘辛く煮てご飯にかけます。	
16	火	揚げパン(ココア) 牛乳 豆乳クリームシチュー バランスサラダ	大田区発祥の揚げパン。1年生も気に入ってくれると思います。	
17	水	キムタクごはん 牛乳 マロニースープ 揚げ餃子の甘酢あんかけ	若者の漬物離れ解消にと長野県塩尻市の学校給食で考案されたキムタクごはん。	
18	木	カレーライス 牛乳 福神漬 鶏むね肉の和風サラダ 果物(小玉すいか)	カレーの日は朝から校舎中にカレーのいい香りが漂います。	
19	金	玄米ごはん 牛乳 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら けんちん汁	食物繊維やミネラルが豊富な玄米。3割程度を白米に混ぜて炊きます。	
20	土	タンメン 牛乳 大豆入り味噌ポテト あじさいゼリー	季節の「あじさい」をイメージした色鮮やかなゼリーです。	
23	火	麦ごはん 牛乳 寒ぼらのねぎソースがけ 野菜のおかか和え 豚汁	寒ぼらは、水質の良い沖合に生息している良質ものが納品されます。	
24	水	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物(パイナップル)	「冷やし」料理がおいしい季節です。ごまだれを絡めて食べます。	
25	木	かんぱちそばろの混ぜごはん 牛乳 親子焼き 呉汁	国産かんぱちの身と骨をブレンドしたフレークを混ぜご飯に使用します。	
26	金	ピザトースト 牛乳 ヌードルスープ 果物(メロン)	だしのうまみが染み込んだ生パスタ入りの食べ応えのあるスープです。	
29	月	菜飯 牛乳 ナムル 豚肉ときやべつの味噌炒め	八丁味噌やオイスターソースを使った具だくさんの炒め物です。	
30	火	きぬがさ丼 牛乳 衣笠丼 牛乳 沢煮椀 水無月	夏越の祓に因んだ和菓子「水無月」を給食室で手作りします。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。



毎月の献立の中から
レシピを紹介します。

今月の献立から

《キベリング》

- <作りやすい量>
- 白身魚(2cm角).....300g
 - 塩小さじ1/4
 - 酒小さじ1
 - 小麦粉20g
 - 片栗粉80g
 - 炭酸水80ml程度
 - 卵1個
 - 揚げ油
 - 塩小さじ1/4
 - パプリカパウダー小さじ1/6
 - ガーリックパウダー小さじ1/6

サッカーワールドカップが始まります。「キベリング」は初戦の対戦相手オランダの名物料理。白身魚のフライです。衣をサクッと仕上げるため、オランダの代表的なビール「ハイネケン」を使用することもあるようです。給食では炭酸水を使用します。

- <作り方>
- ① 白身魚には塩・酒をふって30分程度おく。
 - ② 上のカッコ内を合わせ、衣を作る。(炭酸水は様子をみながら。)
 - ③ ①の水気をペーパーなどでふき、②の衣を付けて揚げる。
 - ④ 熱いうちに調味料をまぶす。(量は好みで調整してください。)

※ タルタルソースをかけるるとより本格的な仕上がりになります。