



# こんだてひょう

	主菜(しほやく) 主菜(しほやく) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 液体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学生)	お知らせ
3 火	胚芽米ごはん 骨太ふりかけ 豆アジのから揚げ ピリ辛肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ、 かつおぶし、塩昆布、 アジ、豚肉	七分つき米、 ごま油、砂糖、でん粉、油、 じゃがいも、ごま油	しょうがねぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	644 kcal 29.6 g	<p>6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか。</p> <p>また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりかんで、健康な生活を送りましょう。</p> 
4 水	ビビンバ 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉、たまご、とり肉	七分つき米、 ごま油、砂糖、ごま油、 春雨	にんにく、しょうがねぎ、だけのこ、 こまつな、にんじん、だいずもやし、 たまねぎ、えのきだけ、冷凍みかん	568 kcal 24.5 g	
5 木	ミルクパン マカロニグラタン トマトスープ	牛乳 とり肉、エビ、ピザチーズ、 ベーコン	ミルクパン、 油、マカロニ、バター、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、 にんじん、 <b>トマト</b>	618 kcal 28.5 g	
6 金	ごはん ユーリンチー わかめスープ もやしのごま風味	牛乳 とり肉、豆腐、わかめ	米、 でん粉、油、砂糖、 ごま油、ごま	しょうがねぎ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、こまつな、もやし、にら	636 kcal 23.5 g	
9 月	スパゲッティナポリタン じゃが芋サラダ 米粉のきな粉蒸しケーキ	牛乳 豚肉、ウィンナー、きな粉、 豆腐	スパゲッティ、 油、じゃがいも、砂糖、米粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、にんじん、ホールトマト、 きゅうり	628 kcal 22.5 g	<p>11日(水) 入梅 (にゅうばい)</p> <p>6月11日は入梅です。 入梅は、梅雨の季節に入る最初の日とされています。実際の「梅雨入り」とは若干異なりますが、農作業などの目安として、古くから重要視されていました。</p> <p>11日「梅わかめごはん」は、梅を入れてさっぱりといいただきます。</p> 
10 火	ごはん カツオの磯揚げ なすのみそ汁 昆布サラダ	牛乳 カツオ、青のり、油揚げ、 わかめ、みそ、塩昆布	米、 でん粉、油、砂糖、 じゃがいも、ごま油	しょうが、たまねぎ、 <b>なす</b> 、もやし、 キャベツ、にんじん	605 kcal 30.4 g	
11 水	梅わかめごはん サワラの野菜あんかけ かきたま汁 キャベツの海苔和え	牛乳 わかめ、サワラ、豆腐、 たまご、のり	米、 油、砂糖、でん粉、ごま油	梅干し、しょうが、にんじん、もやし、 ピーマン、ねぎ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	563 kcal 28.0 g	
12 木	三色ピラフ なすとポテのミートグラタン ABCスープ	牛乳 とり肉、豚肉、大豆、 ピザチーズ、ウィンナー	米、 油、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ ッシュルーム、ホールコーン、枝豆、 <b>なす</b> 、ホールトマト、キャベツ	601 kcal 26.4 g	
13 金	セサミトースト ビーンズシチュー スタミナサラダ	牛乳 豚肉、白いんげん豆	無塩食パン、 ごますりごま、砂糖、 バター、油、じゃがいも、 小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、パセリ、もやし、 <b>きゅうり</b> 、しょうが	648 kcal 23.6 g	<p><b>ブック・メニュー</b></p> <p>6/16～27は弦巻小学校の読書週間です。 本にちなんだ給食が登場します。 裏面に、くわしく紹介しているのでぜひご覧ください。</p> <p>16日(月) 「カレーライスはこわいぞ」 《角野栄子の小さなおぼけシリーズ》 おぼけのアッチのように、給食室でもみんなが喜んでくれる、おいしいカレーライスを作ります。</p> <p>17日(火) 「トットちゃんの15つぶのだいず」 戦争が激しくなり、1日を15つぶの大豆で過ごすトットちゃん。この本を通して、平和で満足に食べられるありがたさを伝えたいです。</p> <p>18日(水) 「すいかのたね」 ばばはあちゃん が すいかを種から育てます。</p> 
16 月	ポークカレーライス 海そうサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉、海そうミックス	米、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリ、キャベツ、 だいこん、冷凍みかん	633 kcal 20.7 g	
17 火	青菜とひき肉の焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ さくらんぼ	牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん、 でん粉、ごま油、油、砂糖、 ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、しいたけ(乾)、 キャベツ、もやし、チンゲン菜、 さくらんぼ	571 kcal 25.9 g	
18 水	キャロットライスの クリームソースかけ コーンサラダ 小玉すいか	牛乳 とり肉、エビ、生クリーム	米、 油、バター、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、 キャベツ、ホールコーン、小玉すいか	609 kcal 20.0 g	
19 木	明日葉パン サケの和風チーズポテト チキントマトシチュー 糸寒天のレモン酢和え	牛乳 サケ、ピザチーズ、とり肉、 ひよこめ、糸寒天	あしたばパン、 油、じゃがいも、砂糖、 小麦粉	たまねぎ、パセリ、にんじん、 <b>トマト</b> 、ホールトマト、 キャベツ、こまつな、レモン	603 kcal 29.4 g	
20 金	だこめし サバの塩焼き 生揚げのみそ汁 生揚げのみそ酢和え	牛乳 だこ、油揚げ、サバ、生揚げ、 みそ	米、 じゃがいも、すりごま、 砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、えのきだけ、 こねぎ、たまねぎ、ねぎ、もやし、 きゅうり	591 kcal 35.4 g	<p>19 日の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>6月の食育の日献立は、 19日(木) 東京都の島の特産品を使った献立です。 明日葉・糸寒天は、伊豆大島の特産品です。 小松菜は、東京都江戸川区産を使います。</p> <p>23日(月) 沖縄慰霊の日 に ちなんだ献立</p> 
23 月	シシジュシー イナムドッチ にんじんのしりしり ちんすこう	牛乳 豚肉、こんぶ、豚肉、 かまぼこ、みそ、生揚げ、 ツナ、たまご	米、 ごま油、小麦粉、 砂糖、ラード	にんじん、だいこん、こんにゃく、 ねぎ、もやし	580 kcal 22.5 g	
24 火	ココア揚げパン ポトフ ペンネソテー	牛乳 ベーコン、豚肉、ひよこめ	コッペンパン、 油、砂糖、じゃがいも、 ペンネ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、 マッシュルーム	576 kcal 19.8 g	
25 水	二色そばろごはん オニオンスープ あじさいゼリー	牛乳 とり肉、鶏レバー、たまご、 ベーコン、糸寒天、カルピス	米、 麦、 油、砂糖、ごま油	切干しだいこん、しょうが、 こまつな、にんじん、もやし、 たまねぎ、ぶどうジュース	580 kcal 27.3 g	
26 木	ジャージャーめん じゃが丸くん	牛乳 豚肉、とり肉、大豆、みそ、 ハチみそ、ダイスチーズ	蒸し中華めん、 油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だけのこ、 <b>きゅうり</b> 、もやし	596 kcal 27.3 g	<p>「せたがやそだち給食」とは？</p> <p>世田谷区の学校給食では、食育の観点から区内農産物の利用(地産地消)に取り組んでいます。せたがやそだちを利用した日の給食が「せたがやそだち給食」です。</p> <p>今日の「せたがやそだち」 <b>きゅうり トマト なす</b> (献立表に正確を引いています)</p> <p>今月のくだもの 冷凍みかん・さくらんぼ・小玉すいか などを 使用予定です。</p> 
27 金	有機米のごはん サケのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 キャベツじゃこサラダ	牛乳 サケ、みそ、とり肉、豆腐、 ちりめんじゃこ	有機米、 砂糖、ごま油、油	ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし	563 kcal 30.0 g	
30 月	スパイシートマトライス じゃが芋のハニースラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 ポークハム	米、 油、米粉、砂糖、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、ホールトマト、枝豆、にんじん、 きゅうり、小玉すいか	606 kcal 22.5 g	