



これでてひょう



品川区立御殿山小学校
校長 板澤 健一
栄養教諭 三木なほみ

日	曜日	献立名	牛乳	赤色の食べ物 体をつくるもとに食品	黄色の食べ物 熱や力のもとになる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギーkcal たんぱく質g	一言メモ
2	火	チャーハン ぱりぱりひじき 春雨スープ	○	卵 とり肉 チーズ ひじき 豚肉	米 大麦 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 さとう ごま油 はるさめ	ねぎ にんじん ピーマン にんじん しいたけ たまねぎ もやし にんじん こまつな えのき しょうが	583 21.5	★ぱりぱりひじき ひじきはミネラルが多い食品です。カルシウムや鉄、マグネシウムなどが多く含まれています。ひじきの煮物を春巻きの皮に包み油で揚げます。パリパリの食感がおいしい料理です。
3	水	きなこトースト ポークピーンズ 海藻サラダ	○	きなこ 豆乳 豚肉 大豆 わかめ 糸寒天	食パン バター はちみつ さとう じゃがいも でんぶん 油 油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト もやし きゃべつ にんじん たまねぎ	580 25.6	
4	木	ごはん かみかみふりかけ アジフライ 野菜ソテー みそ汁	○	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし あじ ベーコン みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま さとう パン粉 小麦粉 油 油	きゃべつ もやし コーン にんじん だいこん ねぎ	618 28.9	★歯と口の健康週間 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえアップのふりかけとさくさくのアジフライを味わいましょう。よいかむことでだ液の量が増え、口の中をきれいに保つことができます。
5	金	ドライカレー 洋風卵スープ メロン	○	豚肉 大豆 卵 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト きゃべつ たまねぎ セロリ にんじん メロン	613 23.5	★メロン メロンは5月上旬から夏にかけておいしい果物です。甘みが強い果物で人気があります。品種によって風味が違います。旬の味を楽しみましょう。
8	月	あんかけやきそば 青のりポテトピーンズ 青菜のスープ	○	豚肉 大豆 青のり とうふ とり肉	中華麺 でんぶん 油 じゃがいも 油 でんぶん	きゃべつ たまねぎ もやし ちんげんさい にんじん しいたけ たまねぎ にんじん こまつな	619 26.3	
9	火	黒砂糖パン マカロニグラタン ミネストローネ	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ トマト	650 24.3	★ミネストローネ イタリアの家庭料理です。季節や地域によって使う野菜が様々です。トマトが入ることが多いです。トマトはうまみ成分が多く含まれているので、スープがおいしくなります。
10	水	チンジャオロース丼 かきたま汁 みしょうかん	○	豚肉 卵 とうふ	米 大麦 油 ごま油 でんぶん さとう でんぶん	もやし ピーマン にんじん たけのこ エリンギ しょうが にんにく たまねぎ こまつな えのき みしょうかん	592 24.7	
11	木	ごはん 梅ふりかけ いわしの漬け揚げ きゃべつのおひたし みそ汁	○	ちりめんじゃこ 小さいわし かつおぶし みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま でんぶん 油 じゃがいも	梅干し しそ しょうが にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ	577 22.5	★入梅 暦の上で梅雨に入る日です。梅雨は湿度が高いので、梅干しを使って食欲増進や保存性を高めます。また、この季節のイワシは脂が最も多い時期とされています。旬の味を楽しみましょう。
12	金	磯ごはん 鶏ごぼうつくね ごまあえ みそ汁	○	ちりめんじゃこ わかめ 卵 おから とり肉 ひじき とうふ みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぶん さとう ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが もやし こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ えのき	591 30.2	★鶏ごぼうつくね 甘辛いたれをかけて食べるふわふわの鶏つくねです。食感を増やすためにごぼうを加えています。ごぼうには食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整える働きがあります。
15	月	ショートニングパン 魚のモルネソース焼き コーンサラダ ポテトのポターージュ	○	牛乳 チーズ ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン バター 小麦粉 ごま油 さとう 油 バター じゃがいも 油	パセリ もやし きゃべつ にんじん コーン たまねぎ パセリ	586 28.4	
16	火	ごはん いかのチリソース チャーホーサイ 中華コンスープ	○	いか 豚肉 卵 とうふ	米 胚芽米 でんぶん 油 さとう ごま油 春雨 油 でんぶん	ねぎ しょうが にんにく トマト もやし きゃべつ にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん ちんげんさい	602 26.7	★いかのチリソース いかを油で揚げて、ピリカラのチリソースをかけていただきます。チリソースは白いごはんが進む味付けです。
17	水	ビビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	○	卵 豚肉 みそ とうふ とり肉 わかめ 寒天	米 胚芽米 ごま ごま油 さとう 油 ごま油 さとう	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのき ぶどうジュース	611 24.3	
18	木	カレーうどん ツナひじきサラダ 日本茶チョコもちー	○	豚肉 油揚げ ツナ ひじき 豆乳	うどん でんぶん さとう 油 油 さとう 米粉 さとう 油 チョコレート	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ きゅうり にんじん レモン 日本茶	575 21.8	★日本茶チョコもちー 日本茶パウダーをチョコもちーに入れてみました。日本茶に含まれているカテキンは風邪予防の効果があります。
19	金	ツナの炊き込みごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ みしょうかん	○	ツナ 豚肉 みそ	米 じゃがいも さとう でんぶん ごま さとう	しめじ にんじん たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし こまつな にんじん みしょうかん	623 24.3	
22	月	ごはん さばのごま焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	○	さば じゃがいも さとう でんぶん みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま さとう じゃがいも さとう でんぶん	にんじん さやいんげん きゃべつ こまつな にんじん	619 25.8	★さばのごま焼き さばにはDHAやEPAといった脂肪酸が多く含まれています。血液をサラサラに保ち、脳の働きをサポートする働きがあります。
23	火	メキシカンライス 魚のエスカベッシュ 野菜の豆乳スープ	○	とり肉 ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 油 小麦粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも でんぶん 油	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん トマト たまねぎ レモン にんにく こまつな たまねぎ にんじん	640 27.0	
24	水	シーフードトマトクリームスパゲティ ゆで野菜ごまドレッシング ダイヤモンドゼリー	○	牛乳 えび いか 生クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ 小麦粉 油 ごま ごま油 さとう さとう サイダー	トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし にんじん きゅうり 黄桃 バインアップル	602 25.4	★読書旬間★コラボメニュー① 「ルルとララのきらきらゼリー」 宝石が大好きな女王様を作るダイヤモンドゼリーは、サイダーでゼリーを作ります。炭酸の気泡も楽しんで食べましょう。
25	木	ごはん のりとひじきの佃煮 ちくわの二色揚げ ピリカラもやし 田舎汁	○	のり ひじき 卵 ちくわ 青のり とうふ みそ	米 胚芽米 さとう 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん プロックリー だいこん にんじん だいこん ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	577 23.0	★佃煮 6月29日は佃煮の日です。佃煮は江戸時代に東京都中央区佃島で作られた東京都発祥の料理です。
26	金	ピザトースト 新じゃがとグリーンアスパラのシチュー すいか	○	チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 とり肉 ベーコン	食パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも 油	トマト たまねぎ セロリ ピーマン にんじん にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス すいか	639 25.3	★読書旬間★コラボメニュー② 「つるばら村のレストラン」 シラカバ林の中の山小屋でレストランを開きました。レストランのメニューのシチューを再現しました。
29	月	ごはん 和風ハンバーグ 温野菜カレードレッシング みそ汁	○	牛乳 卵 とり肉 豚肉 おから みそ 油揚げ わかめ	米 胚芽米 パン粉 さとう 油 でんぶん 油	たまねぎ にんじん プロックリー だいこん にんじん もやし ねぎ	645 27.9	
30	火	ガパオライス 春雨サラダ チョコバナナケーキ	○	とり肉 大豆 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 さとう 油 ごま ごま油 春雨 さとう 小麦粉 バター さとう 油 チョコレート	たまねぎ ピーマン いんげん パセリ にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ	671 25.3	

* 天候などによって、食材が変更される場合があります。ご承知おきください。
* エネルギーとたんぱく質は中学年の摂取量を記入しています。