


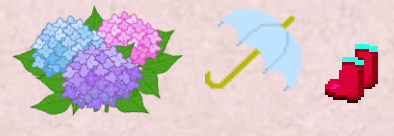
# 6月 予定献立表

 このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”  
(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

## 今月の祭事 ＜梅雨入り＞

梅雨(つゆ)とは雨季の一種であり、5月末から7月半ばにかけて毎年めぐってくる、曇りや雨の多い期間のことです。

梅雨の時期が始まることを「梅雨入り(つゆいり)」と言い、各地の気象台・気象庁が発表します。また、梅雨は「カビ」や「食中毒」などに特に注意が必要な季節です。



## 郷土料理 < 深川めし・季節の食材 < 鰯(アジ) >



アサリのすまし汁を米飯にかけたもので、夏の短い江戸っ子の漁師が手軽に食べる為に考案された料理と言われています。昔、深川(ふかがわ)地区(現在の東京都江東区一帯)は、海でアサリがたくさんとれた為、『深川めし』と呼ばれていました。『アジ』と名付けられた程、うま味がたっぷりです。

★給食の提供: 2日(水) 鰯(アジ)は小〜中型で、脂ののりが良く、秋・冬は大型でうま味が劣ります。

### 献立紹介

- 《材料》4人分
- ・米 2カップ
  - ・あさり(しぐれ煮) 40g
  - ・土生姜(干切) 1欠片
  - ・青ねぎ 適量
  - ・うすくち醤油 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/2

- 《作り方》: たんぱく質・脂肪・ビタミンB群・カルシウム・
- ①米は炊き上げるにあたり30分水気がバランスよく含まれていきます。
  - ②調味料を土生姜を入れた煮汁を原湯となるコレステロールや、炊き上がったあさりを入れた後を9分しサラサラにする動きがあげられます。また、ガン細胞の増殖を抑える動きもあると言われ、器によそい、青ね
  - ③炊き上がったあさりを入れた後を9分しサラサラにする動きがあげられます。また、ガン細胞の増殖を抑える動きもあると言われ、器によそい、青ね
  - ④さっくり混ぜ、器によそい、青ね

\*材料はその他にも「ささかきごはん」・「うす揚げ」等を入れると、うま味が出るように美味しくなります!  
★給食の提供: 2日(水) “アジの南蛮漬け”

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 640  | kcal |
| 蛋白質   | 27.0 | g    |
| 脂肪    | 19.0 | g    |
| 炭水化物  | 90.0 | g    |
| カルシウム | 320  | mg   |
| リン    | 380  | mg   |
| 鉄分    | 3.6  | mg   |
| カリウム  | 1200 | mg   |
| VA    | 190  | μg   |
| VB1   | 0.45 | mg   |
| VB2   | 0.50 | mg   |
| VC    | 40   | mg   |
| VD    | 2    | μg   |
| 食物繊維  | 9.0  | g    |
| ナイアシン | 5.5  | mg   |

百合学院小学校が目指す1食の目安量

百合学院小学校 3年生・4年生


| 1日(水)     |   |   |                                  |
|-----------|---|---|----------------------------------|
| 献立名       | 食材名   | 使用量g                                      | 食品群                              |
| ごはん       | こめ  | 70  | 黄                                |
| 牛乳        | 牛乳  | 200                                       | 赤                                |
| 鶏肉のねぎ味噌焼き | 鶏もも肉<br>酒<br>味噌<br>上白糖<br>みりん<br>青ねぎ                | 60<br>6<br>8<br>4<br>3<br>3               | 赤黄<br>黄黄<br>黄黄<br>黄青             |
| こま和え      | はくさい<br>にんじん<br>きゅうり<br>うすくち醤油<br>上白糖<br>鰯だし<br>白こま | 50<br>10<br>5<br>1.5<br>0.5<br>0.5<br>0.4 | 青青<br>青青<br>青黄<br>黄黄<br>黄黄<br>黄赤 |
| すまし汁      | たまねぎ<br>ちんげん菜<br>わかめ<br>塩<br>うすくち醤油<br>だし粉<br>水     | 15<br>10<br>0.5<br>0.2<br>3.5<br>1<br>125 | 青青<br>青青<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄       |
| 栄養価       | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分           | 577<br>23.9<br>17.9<br>237<br>2.5<br>2.7  | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g   |



| 2日(木)       |  |  |   |
|-------------|--|--|---|
| 献立名         | 食材名  | 使用量g                                       | 食品群   |
| ごはん         | こめ   | 70   | 黄   |
| 牛乳          | 牛乳   | 200  | 赤   |
| ブラウンポークシチュー | 豚肉<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>油<br>ビーフシチューの素<br>塩                                    | 30<br>30<br>40<br>15<br>10<br>1<br>20<br>1 | 赤青<br>青青<br>青青<br>青青<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄      |
| 海藻サラダ       | こしょう<br>コンソメ<br>フロccoliー<br>だいこん<br>きゅうり<br>にんじん<br>海藻サラダ<br>(わかめ・白木くらげ・赤つのまた・昆布)<br>ミニ青じそドレッシング | 0.1<br>1<br>10<br>40<br>5<br>5<br>1<br>10  | 黄黄<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄 |
| 栄養価         | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分  | 601<br>20.5<br>22.5<br>261<br>3.2<br>4.8   | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g              |


| 6日(月)       |  |  |                                  |
|-------------|--|--|----------------------------------|
| 献立名         | 食材名  | 使用量g                                     | 食品群                              |
| ごはん         | こめ   | 70                                       | 黄                                |
| 牛乳          | 牛乳   | 200                                      | 赤                                |
| ハンバーグおろしソース | ハンバーグ<br>(鶏・牛・玉葱・パン粉・卵白)<br>だいこん<br>うすくち醤油<br>上白糖<br>うどんだし | 80<br>30<br>5<br>3<br>1                  | 赤<br>青青<br>黄黄<br>黄黄              |
| ツナマヨ和え      | いんげん<br>キャベツ<br>にんじん<br>ツナ<br>マヨネーズ<br>塩<br>こしょう           | 20<br>20<br>5<br>8<br>10<br>0.5<br>0.1   | 青青<br>青青<br>青青<br>赤黄<br>黄黄<br>黄黄 |
| 味噌汁         | なんきん<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし粉<br>水                      | 10<br>15<br>3<br>10<br>1<br>125          | 青青<br>青青<br>青黄<br>黄黄<br>黄黄       |
| 栄養価         | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分                  | 705<br>26.6<br>22.8<br>344<br>4.8<br>4.5 | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g   |


| 7日(火)   |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 献立名     | 食材名  | 使用量g  | 食品群  |
| ピピン丼    | こめ<br>牛肉<br>焼肉のたれ<br>ほうれん草<br>こいくち醤油<br>もやし<br>にんじん<br>おろししょうが<br>おろしにんにく<br>酢<br>上白糖<br>すりごま<br>ごま油 | 80<br>40<br>10<br>10<br>20<br>6<br>20<br>10<br>0.5<br>0.1<br>8<br>3<br>1<br>1 | 黄赤<br>黄黄<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄青<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄 |
| 牛乳      | 牛乳   | 200   | 赤  |
| 蒸ししゅうまい | しゅうまい<br>(鶏・豚・玉葱・グリルビーフ・卵白)  | 32<br>(2個)  | 赤  |
| 中華スープ   | たまねぎ<br>わかめ<br>豆腐<br>チャントン<br>塩<br>こしょう<br>ごま油<br>水  | 10<br>0.5<br>15<br>4<br>0.5<br>0.1<br>0.5<br>125                              | 青青<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄<br>黄黄                                     |
| 栄養価     | エネルギー<br>蛋白質<br>脂肪<br>カルシウム<br>食物繊維<br>塩分  | 674<br>25.6<br>22.9<br>309<br>2.8<br>4.5                                      | kcal<br>g<br>g<br>mg<br>g<br>g                                 |




| 22日(水)   |            |            |      |
|--|------------|------------|------|
| 献立名  | 食材名        | 使用量g       | 食品群  |
|  深川めし | こめ         | 60         | 黄    |
|  | むきあさり      | 10         | 黄赤青  |
|  | ささがきごぼう    | 5          | 青    |
|  | うす揚げ       | 5          | 赤黄   |
|  | 土しょうが      | 0.8        | 黄    |
|  | こいくち醤油     | 3          | 黄    |
|  | 上白糖・みりん・酒  | 1.5        | 黄    |
|  | 油・鰹だし      | 1          | 黄    |
|  | 水          | 1.5        | 赤黄   |
|  | うすくち醤油     | 2          | 黄    |
|  | 塩          | 1          | 赤    |
| 牛乳   | 牛乳         | 200        | 赤    |
| ちくわの磯辺揚げ   | ちくわ        | 30         | 赤黄青  |
|  | 小麦粉        | 6          | 青    |
|  | 青のり粉       | 0.5        | 黄    |
|  | 油          | 3          | 黄    |
| ゆかり和え  | キャベツ       | 30         | 青    |
|  | にんじん       | 5          | 青    |
|  | もやし        | 20         | 青    |
|  | ゆかり・塩      | 0.5        | 黄    |
|  | 上白糖        | 1          | 黄    |
| 味噌汁  | 小松菜        | 20         | 青    |
|  | にんじん       | 10         | 青    |
|  | わかめ        | 0.5        | 黄    |
|  | みそ         | 10         | 黄    |
|  | だし粉        | 0.5        | 黄    |
|  | 水          | 125        |      |
|  |            |            |      |
| 栄養価  | エネルギー      | 529        | kcal |
|  | 蛋白質        | 19.1       | g    |
|  | 脂肪         | 14.7       | g    |
|  | カルシウム      | 306        | mg   |
|  | 食物繊維<br>塩分 | 3.5<br>4.6 | g    |

| 23日(木)   |                    |             |      |   |
|--|--------------------|-------------|------|---|
| 献立名  | 食材名                | 使用量g        | 食品群  |   |
|  ミートボールシチュー | こめ                 | 70          | 黄    |   |
|  | 肉団子                | 72          | 赤    |   |
|  | (鶏・玉葱・パン粉・卵白・しょうが) | (3個)        |      |   |
|  | 油                  | 3           | 黄青   |   |
|  | たまねぎ               | 30          | 青    |   |
|  | じゃがいも              | 20          | 青    |   |
|  | にんじん               | 15          | 青    |   |
|  | マッシュルーム            | 5           | 青    |   |
|  | 油                  | 1           | 黄    |   |
|  | シチュールウ             | 25          | 黄赤   |   |
|  | 牛乳                 | 30          | 青    |   |
|  プロッコリーサラダ  | スキムミルク             | 2.5         | 赤    |   |
|  | いんげん               | 5           | 青    |   |
|  | フロッコリー             | 30          | 青    |   |
|  | たまねぎ               | 15          | 青    |   |
|  | にんじん               | 5           | 青    |   |
|  | ホールコーン             | 5           | 黄    |   |
|  | レモンドレッシング          | 8           | 黄    |   |
|  | 塩                  | 0.1         | 黄    |   |
|  | こしょう               | 0.01        | 黄    |   |
|  | ショア                | ショア(ストロベリー) | 125  | 赤 |
|  |                    |             |      |   |
| 栄養価  | エネルギー              | 671         | kcal |   |
|  | 蛋白質                | 20.4        | g    |   |
|  | 脂肪                 | 18.3        | g    |   |
|  | カルシウム              | 331         | mg   |   |
|  | 食物繊維<br>塩分         | 4.8<br>3.5  | g    |   |

| 27日(月)   |            |            |      |   |
|--|------------|------------|------|---|
| 献立名  | 食材名        | 使用量g       | 食品群  |   |
|  牛乳 | こめ         | 70         | 黄    |   |
|  | 牛乳         | 200        | 赤    |   |
|  | 鶏肉の照り焼き    | 鶏もも肉       | 60   | 赤 |
|  |            | 酒          | 2.5  | 黄 |
|  |            | こいくち醤油     | 9    | 黄 |
|  |            | みりん        | 1.5  | 黄 |
|  | 上白糖        | 3          | 黄    |   |
|  | 小松菜のピーナツ和え | 小松菜        | 50   | 青 |
|  |            | にんじん       | 5    | 青 |
|  |            | ピーナツ和えの素   | 2    | 黄 |
|  |            | うすくち醤油     | 3    | 黄 |
| 上白糖  |            | 0.6        | 黄    |   |
| 味噌汁  | だいこん       | 20         | 青    |   |
|  | にんじん       | 10         | 青    |   |
|  | うす揚げ       | 5          | 青    |   |
|  | 青ねぎ        | 3          | 黄    |   |
|  | みそ         | 10         | 黄    |   |
|  | だし粉        | 1          | 黄    |   |
|  | 水          | 125        |      |   |
|  |            |            |      |   |
| 栄養価  | エネルギー      | 592        | kcal |   |
|  | 蛋白質        | 25.3       | g    |   |
|  | 脂肪         | 18.8       | g    |   |
|  | カルシウム      | 320        | mg   |   |
|  | 食物繊維<br>塩分 | 2.9<br>3.4 | g    |   |

| 28日(火)  |           |            |     |      |
|---|-----------|------------|-----|------|
| 献立名   | 食材名       | 使用量g       | 食品群 |      |
|  焼き肉風炒め | こめ        | 70         | 黄   |      |
|   | 牛乳        | 200        | 赤   |      |
|   | 牛肉        | 40         | 赤   |      |
|   | おろししょうが   | 0.3        | 青   |      |
|   | おろしにんにく   | 0.1        | 青   |      |
|   | たまねぎ      | 50         | 青   |      |
|   | にんじん      | 15         | 青   |      |
|   | ピーマン      | 10         | 青   |      |
|   | 焼き肉のたれ    | 20         | 黄   |      |
|   | 塩         | 0.2        | 黄   |      |
|   | こしょう      | 0.1        | 黄   |      |
| ごま油   | 2         | 黄          |     |      |
| 春雨のドレッシング和え   | 緑豆春雨      | 8          | 黄   |      |
|   | きゅうり      | 5          | 青   |      |
|   | にんじん      | 5          | 青   |      |
|   | ホールコーン    | 5          | 黄   |      |
|   | 青じそドレッシング | 9          | 黄   |      |
| 中華スープ   | たまねぎ      | 15         | 青   |      |
|   | わかめ       | 0.5        | 青   |      |
|   | ちんげん菜     | 10         | 青   |      |
|   | シャンタン     | 4          | 黄   |      |
|   | 塩         | 0.1        | 黄   |      |
|   | こしょう      | 0.05       | 黄   |      |
|   | ごま油       | 0.5        | 黄   |      |
|   | 白ごま       | 0.5        | 赤   |      |
|   | 水         | 125        |     |      |
|   |           |            |     |      |
|   | 栄養価       | エネルギー      | 626 | kcal |
| 蛋白質   |           | 21.5       | g   |      |
| 脂肪  |           | 19.8       | g   |      |
| カルシウム   |           | 272        | mg  |      |
| 食物繊維<br>塩分  |           | 2.9<br>4.7 | g   |      |

| 29日(水)   |            |            |      |   |
|--|------------|------------|------|---|
| 献立名  | 食材名        | 使用量g       | 食品群  |   |
|  アジの南蛮漬け | こめ         | 70         | 黄    |   |
|  | 牛乳         | 200        | 赤    |   |
|  | 骨なしあじ      | 片栗粉        | 60   | 赤 |
|  |            | 油          | 8    | 黄 |
|  |            | たまねぎ       | 15   | 青 |
|  |            | にんじん       | 3    | 青 |
|  |            | 上白糖        | 3    | 黄 |
|  |            | うすくち醤油     | 2    | 黄 |
|  |            | 酢          | 4    | 黄 |
|  | 七味         | 0.01       | 黄    |   |
|  | だし汁        |            |      |   |
| はくさいの煮浸し   | はくさい       | 40         | 青    |   |
|  | にんじん       | 10         | 青    |   |
|  | うす揚げ       | 10         | 赤    |   |
|  | こいくち醤油     | 5          | 黄    |   |
|  | 鰹だし        | 1          | 黄    |   |
| もやしの味噌汁  | 上白糖        | 3          | 黄    |   |
|  | みりん        | 0.6        | 黄    |   |
|  | 太もやし       | 20         | 青    |   |
|  | たまねぎ       | 10         | 青    |   |
|  | 青ねぎ        | 3          | 赤    |   |
| みそ   | 10         | 黄          |      |   |
| だし粉  | 1          | 黄          |      |   |
| 水  | 125        |            |      |   |
|  |            |            |      |   |
| 栄養価  | エネルギー      | 647        | kcal |   |
|  | 蛋白質        | 26.1       | g    |   |
|  | 脂肪         | 19.8       | g    |   |
|  | カルシウム      | 277        | mg   |   |
|  | 食物繊維<br>塩分 | 2.5<br>3.2 | g    |   |

| 30日(木)   |            |            |      |   |
|--|------------|------------|------|---|
| 献立名  | 食材名        | 使用量g       | 食品群  |   |
|  カレーライス | こめ         | 80         | 黄    |   |
|  | 鶏もも肉       | 30         | 赤    |   |
|  | じゃがいも      | 40         | 青    |   |
|  | たまねぎ       | 25         | 青    |   |
|  | にんじん       | 20         | 青    |   |
|  | 油          | 0.1        | 黄    |   |
|  | カレールウ      | 25         | 黄    |   |
|  | 福神漬        | 福神漬        | 8    | 青 |
|  | 牛乳         | 牛乳         | 200  | 赤 |
|  | フレンチサラダ    | キャベツ       | 40   | 青 |
|  |            | 枝豆         | 15   | 青 |
| にんじん   |            | 5          | 青    |   |
| ホールコーン   |            | 10         | 黄    |   |
| 赤ドレッシング  |            | 8          | 黄    |   |
| フルーツポンチ  | みかん缶       | 15         | 青    |   |
|  | パイ缶        | 15         | 青    |   |
|  | 黄桃缶        | 15         | 青    |   |
|  |            |            |      |   |
| 栄養価  | エネルギー      | 769        | kcal |   |
|  | 蛋白質        | 27.1       | g    |   |
|  | 脂肪         | 24.8       | g    |   |
|  | カルシウム      | 268        | mg   |   |
|  | 食物繊維<br>塩分 | 5.3<br>3.3 | g    |   |

