

# 6がつ \*こんだてひょう\*

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：えいせいいきをつけてしょくじをしよう

品川区立品川学園1～6年

ひにち	よつび	こんだてめい	ちやにくなるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	月	チャーハン はるまき あおなととうふのスープ ぎゅうにゅう	たまごぶたひきにく ぶたにく れいとうとうふ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら はるまきのかわ ごまあぶら あぶら はるまき サラダあぶら	ねぎ にんじん にんじん ねぎ たけのこ ほしいたけ こまつな たまねぎ	632	21.5	立春のころに新芽が出る野菜を巻いてつくることから「春巻き」と名付けられたと言われています。
2	火	ナポリタン ポテト入りフレンチサラダ チョコモッチー ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう チョコチップ こめ こじょうはくとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	566	19.8	チョコモッチーは米粉の特徴を生かしたもちもちとした食感の焼き菓子です。
3	水	ごはん あじフライ かわりづけ じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	あじ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ	580	23.7	6月3日は「あじの日」です。 旬のあじをおいしくいただきます。
4	木	セサミトースト コーンサラダ とうにゅう入りホワイトシチュー ぎゅうにゅう	とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうパンバター マヨネーズ ごま ねりごま さんおんとう グラニューとう サラダあぶら さんおんとう じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	もやし キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	602	21.6	6月4日から6月10日は 歯と口の健康週間です。 ごまはカルシウムの多い食材です。
5	金	ぶたにくとやさいのみそいためどん はるさめスープ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ とりにく わかめ こなかてん ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ すりごま ごまあぶら でんぷん サラダあぶら さんおんとう はるさめ じょうはくとう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい にんじん しょうが ぶどうジュース アセロラジュース	615	21.7	6月6日は「あじさいの日」です。 1日早く、あじさいをイメージしたゼリーをつくりまします。
8	月	ごはん とりのてりやき やさいのごまあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	とりにく れいとうとうふぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう ねりごま すりごま ごま さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ	573	25.4	わかめには「カルシウム」と、カルシウムが骨に沈着するのを助ける「ビタミンK」の両方が豊富に含まれています。
9	火	チーズパン さかなのパンこやき カレードRESSINGサラダ ポテトポタージュ ぎゅうにゅう	もうかざめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ぎゅうにゅう	チーズパン パンこ こむぎこ オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう じゃがいも バター サラダあぶら	パセリ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ パセリ	626	29.6	ポタージュにすることで、野菜やいもをおいしくたっぷりとることができます。 牛乳が入っているのでカルシウムの補給もできます。
10	水	しおラーメン ツナひじきサラダ ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	れいとうラーメン ごまあぶら サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう こむぎこ バター グラニューとう	もやし ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン ブルーベリー	634	23.4	ブルーベリーは6月～8月が旬のくだものです。 視力低下や疲れ目に効くと言われる「アントシアニン」が豊富です。
11	木	うめごはん いわしのづけあげ ゆでやさいかわりソース とんじる ぎゅうにゅう	こいわし れいとうとうふぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま こむぎこ でんぷん あぶら サラダあぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら	うめぼし しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こんにやく にんじん ごぼう	606	24.0	6月11日は「入梅」です。入梅は昔、田植えの目安とされていました。この時期のいわしは「入梅いわし」と言われ、脂がのっています。
12	金	キャラットライスクリームソースかけ やさいソテー メロン ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ サラダあぶら サラダあぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ エリンギ キャベツ ホールコーン こまつな にんじん メロン	639	23.7	メロンは旬のくだものです。 日本では、茨城県や北海道 熊本県などで多く収穫されています。
15	月	ごはん さわらのこみみやき ピリカラこんにやく かみなりじる ぎゅうにゅう	さわら ぶたにく れいとうとうふ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら ごま さんおんとう ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく いとこんにやく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな	584	26.0	かみなり汁は、油で具材の豆腐をいためる音が雷のように聞こえることからその名がつけられたと言われています。
16	火	ツナポテトドッグ バスタースープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも ショートニングパン マヨネーズ サラダあぶら スパゲティ サラダあぶら グラニューとう	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく おうとう パインアップル みかん	591	23.5	ヨーグルトは発酵食品で お腹のなかのよい菌を増やして 免疫力を高めてくれます。
17	水	たきこみごはん たからにかきたまじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ とりひきにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ はいがまい じゃがいも でんぷん さんおんとう でんぷん	にんじん ごぼう ほしいたけ たまねぎ にんじん たまねぎ こまつな にんじん	573	25.7	宝煮は、油揚げのなかに肉や野菜などいろいろな食材を入れて煮こんだものです。
18	木	マーボーとうふどん ちゅうかサラダ すいか ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり にんにく すいか	574	21.1	すいかは体を冷やしたり むくみを解消したりしてくれます。 蒸し暑い日本の夏にぴったりのくだものです。
19	金	カレーピラフチキントマトソースかけ キャベツサラダ ホールコーンスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さんおんとう サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン	569	21.2	ピラフにかけるチキントマトソースは いくつかのスパイスをいれて スパイシーに仕上げられています。
22	月	あんかけやきそば あおりのポテトビーンズ かわちばんかん ぎゅうにゅう	いか ぶたにく だいず あおりの ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぷん サラダあぶら じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ もやし キャベツ テンゲンサイ にんじん ほしいたけ かわちばんかん	616	26.6	河内晩柑は、柑橘では珍しく 初夏から夏にかけて実を収穫します。
23	火	タコライス もずくじる パインアップル ぎゅうにゅう	ダイスチーズ ぶたひきにく だいず しおぬきもずく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ だいこん にんじん パインアップル	568	22.1	沖縄県にちなんで献立です。 パインアップルは沖縄県産のものが届きます。
24	水	ごはん いかのちゅうかふうピリからやき いとかんてんのごまみそあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	いか あぶらあげ いとかんてん ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら すりごま さんおんとう じゃがいも さんおんとう	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん	604	28.5	寒天は、「オゴノリ」や「テングサ」といった海藻からつくられています。
25	木	メロンパン カリカリベーコンとビーンズサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	まるパン こむぎこ バター さんおんとう グラニューとう さんおんとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	561	20.0	パンの上に手作りのクッキー生地をのせて焼き、メロンパンをつくりました。
26	金	おやこどん ぐだくさんみそしる オレンジゼリー ぎゅうにゅう	たまご とうふ かつお とうふ きざみ のり みそ あぶらあげ こなかてん ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう でんぷん じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん ほしいたけ だいこん えのきだけ こまつな オレンジジュース	650	27.9	親子丼は「とりにく」と「たまご」をつかうことから親子丼と名付けられました。
29	月	ごはん のりのつくだに さわらのしょうがふうみやき あおなのおひたし かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	やきのり さわら みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう みずあめ さんおんとう さんおんとう	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	573	27.5	6月29日は「佃煮の日」です。 佃煮は東京都発祥の料理 と言われています。
30	火	ドライカレー ピクルス ようふうたまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ サラダあぶら さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり だいこん にんじん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	572	22.7	ピクルスは野菜を酢やハーブなどにつけ込んだ料理です。 爽やかな味でドライカレーにもよくあいます。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてください。