



6月 給食献立表



目標：衛生に気をつけて食事をしよう

大田区立東蒲中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	1人分 たんぱく質 食塩相当量
1月	ピラフ	○	鶏肉	米,大麦(米粒麦),油	ニンク,人参,玉ねぎ,「リゾ」,江戸菜	767 kcal
	大豆のチーズ焼き		豚ひき肉,大豆, ★チーズ	油,でん粉,じゃが芋	玉ねぎ,ニンク	31.8 g
	ABCマカロニスープ		鶏がら	マカロ(材料:小麦)	生姜,人参,キャベツ,パセリ	2.6 g
			大豆には体の材料となるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています			
2火	スタミナ丼	○	豚肉	米,大麦(米粒麦),油,でん粉,白粒ごま,ごま油	玉ねぎ,人参,キャベツ,「リゾ」,生姜,ニンク,にら	739 kcal
	中華スープ		鶏がら,豆腐	『スタミナ』とは体力や持久力のことです。スタミナをつけるためには適切な運動・食事(栄養)・睡眠が欠かせません!この日の給食では、食べた食品がエネルギーに代わるのを助けるビタミンB1が豊富な豚肉を使った丼ものにしました	生姜,人参,長ねぎ,江戸菜	29.2 g
	オレンジ				オレンジ	2.5 g
3水	シュガートースト	○		★パン(小麦乳含む),マギー(乳不使用),砂糖		783 kcal
	トマトシチュー		鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋,砂糖,小麦粉	ニンク,玉ねぎ,人参,生姜,トマトピューレ	24.3 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	3.1 g
			大田区の学校給食の基本は『手作り』です。パン・麺類・ぎょうざの皮など作るのに技術や大型機械が必要な物以外は、ドレッシング含め手作りです			
4木	わかめごはん	6/4~6/10 歯と口の衛生週間	わかめ	米,大麦(米粒麦)	6月4日から一週間は『歯と口の衛生週間』です。そこで、よく噛む必要のある『かみかみメニュー』を用意しました	750 kcal
	ししゃものごま焼き		★からふとししゃも (魚卵あります)	白すりごま,黒粒ごま,小麦粉		29.0 g
	かみかみサラダ	○		卵不使用マギー,砂糖,油	切干大根,ごぼう,人参,キャベツ,江戸菜	3.1 g
	豆腐の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		長ねぎ,江戸菜	
5金	勝利レーライス	ジョア	豚ひき肉,鶏がら,鶏肉	米,大麦(米粒麦),小麦粉,パン粉,油	ニンク,生姜,玉ねぎ,人参	928 kcal
	わかめサラダ		わかめ	砂糖,ごま油	コーン,キャベツ	29.0 g
	りんごゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	りんごジュース	2.5 g
6/8 運動会振替休業日						
9火	チャーハン	○	豚肉,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,大麦(米粒麦),ごま油	ニンク,人参,玉ねぎ,江戸菜	742 kcal
	ひとくちチキン		鶏肉	ごま油	生姜,ニンク	32.5 g
	チゲ風スープ		鶏がら,豆腐,赤みそ	白粒ごま	生姜,キャベツ,国内産白菜キムチ,長ねぎ,にら	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
10水	てりまよトースト	○	鶏肉,★チーズ	★パン(小麦乳含む),油,卵不使用マギー	生姜,玉ねぎ,「リゾ」	743 kcal
	マカロニボトフ		豚肉,鶏がら	油,じゃが芋,マカロ(材料:小麦)	「リゾ」,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	33.6 g
	すいか				すいかの旬は夏です。メロンと同じく「ウリ科の野菜」に分類されます	小玉すいか
11木	いわしの蒲焼き丼	○	★鰯(いわし)	米,大麦(米粒麦),でん粉,小麦粉,油,砂糖	6/11 入梅 ~入梅献立~	791 kcal
	野菜たくさん味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,豆腐,白みそ,赤みそ		人参,大根,キャベツ,長ねぎ,江戸菜	25.7 g
	色が変わるあじさいポンチ		寒天(かんてん)	砂糖,パタフライピーパウダー(マメ科植物の粉)	レモン果汁,みかん缶,りんご缶	2.6 g
12金	ジャンバラヤ(アメリカ南部の米料理)	○	鶏肉,ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	米,大麦(米粒麦),油	ニンク,玉ねぎ,青ピーマン	790 kcal
	きやべつスープ		鶏肉,鶏がら	今年のサッカーワールドカップはアメリカを中心にメキシコ・カナダで行われます。この日はアメリカの料理を給食に取り入れました	油 人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	25.6 g
	アップルパイ			★パイ皮(小麦乳含む),砂糖	りんご缶	2.6 g
15月	麦ごはん	○		米,大麦(米粒麦)		799 kcal
	ハーリング(にしん)のフリット		★にしん	でん粉,小麦粉,油	生姜,ニンク	26.1 g
	コールスロー			卵不使用マギー,砂糖,油	人参,キャベツ,赤ピーマン	2.3 g
	トマトونسープ		鶏がら	油,砂糖	ニンク,玉ねぎ,生姜,キャベツ,トマトピューレ	
			オランダは国土の北部が海に面しているため、魚介類も料理に取り入れています。オランダの主食はパンやじゃが芋ですが、都合により学校では「麦ごはん」を用意します			
16火	麦ごはん	○		米,大麦(米粒麦)	ごはんには混ぜられている茶色いつぶのような物は『大麦』です。食物繊維やビタミンB群が多く含まれています	745 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,黒コショウ,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,江戸菜	29.6 g
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ		キャベツ	2.6 g
17水	スパゲティ・ミートソース	○	豚ひき肉,豚レバー,大豆ミート(大豆加工食品)	スパゲティ(材料:小麦),油,砂糖	ニンク,生姜,「リゾ」,玉ねぎ,人参,「リゾ」,トマトピューレ	780 kcal
	マヨドレサラダ			卵不使用マギー,砂糖,油	コーン,キャベツ,きゅうり,江戸菜	35.5 g
	さくらんぼ				さくらんぼの旬は6~7月です。国内ではおもに山形県で栽培されています	さくらんぼ(バラ科果物)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	1食分 たんぱく質 食塩相当量
18 木	茶飯		テスト勉強応援！ ～集中力UPメニュー～	米,大麦(米粒麦)		756 kcal
	鶏の照焼き	鶏肉		大豆製品・卵黄に含まれる『レシチン』という脂質は、脳や神経細胞の材料になり、記憶力を高める効果があると言われています	砂糖,でん粉	34.0 g
	ごまみそ和え	白みそ			砂糖,ごま油,白すりごま	2.7 g
	玉子と豆腐のすまし汁	だし用こんぶ,だし用さばり節,豆腐,★たまご			でん粉	人参,江戸菜
19 金	スパイシーピラフ	世界の料理 ～チュニジア～	鶏肉	油,米,大麦(米粒麦)	『タジン』は、北アフリカの地中海に面するチュニジアの玉子焼きです。モロッコのタジン鍋とは別な料理です	774 kcal
	タジン (チュニジアの玉子焼き)		鶏肉,★たまご,★チーズ	油,じゃが芋		35.8 g
	野菜のクリームスープ		鶏がら,★牛乳	油,でん粉		3.0 g
22 月	胚芽パンwithブルーベリージャム	世界の料理 ～スウェーデン～		★胚芽パン(小麦乳含む)	スウェーデンではじゃが芋が様々な料理に使われています。じゃが芋は寒さに強いので、極寒のスウェーデンでも収穫可能です	760 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉,豆乳(材料:大豆),★チーズ	油,米粉,じゃが芋		33.7 g
	じゃが芋とウインナーのスープ		鶏がら,レンズ豆,ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋		3.6 g
23 火	クファジュシー (沖縄の炊込みごはん)		豚肉,こんぶ,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,大麦(米粒麦),油	6/23 沖縄慰霊の日 ～沖縄県の料理～	748 kcal
	もずくのお吸い物		だし用こんぶ,だし用さばり節,豆腐,★なると(卵乳大豆小麦山芋不使用),もずく(海藻の仲間)			26.6 g
	サターアングギー		豆腐	黒砂糖,小麦粉,油		2.5 g
6/24～25 定期考査のため給食はありません						
26 金	おつかれうどん		豚肉,だし用さばり節,油揚げ,★さつま揚げ(卵乳大豆小麦不使用)	うどん(材料:小麦),油,でん粉		735 kcal
	ごまだれ和え			砂糖,練りごま,ごま油		28.3 g
	かぼちゃ豆乳ケーキ		豆乳(材料:大豆)	大豆製バター(乳含まない),砂糖,小麦粉		2.7 g
29 月	マーボー春雨丼		豚ひき肉	米,大麦(米粒麦),油,緑豆春雨,でん粉,ごま油		787 kcal
	きつね和え	旬の食材 ～パイナップル～	油揚げ	砂糖,ごま油		28.4 g
	パイナップル			パイナップルは中南米が原産地です。日本では沖縄県で栽培されています		2.5 g
30 火	麦ごはん			米,大麦(米粒麦)		749 kcal
	擬製豆腐(ぎせいどうふ)		豆腐,★たまご	油,砂糖		30.2 g
	じゃが芋の和風サラダ			じゃが芋,砂糖,ごま油		2.7 g
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さばり節,油揚げ,白みそ,赤みそ			人参,玉ねぎ,江戸菜

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※食材納入の都合により、献立を変更する場合があります。

6月は食育月間です



健康で心豊かな生活を送るには、健全な食生活と、環境と調和のとれた食料の生産や消費など「食」に関する知識を身につけ、「食」を選択する力を習得することが重要です。

農林水産省は毎年6月を「食育月間」と定め、食育を推進しています。本校では学校給食を生きた教材として、「食」への意識を高められるように、学校行事はもちろん季節の行事・旬の食材・日本各地の郷土料理・世界の料理などを献立に取り入れ、毎日給食時間に『おたより』を通じて周知しています。

●今月の献立に、以下の内容を取り入れました

2日・5日…運動会前に「スタミナつけよう献立」と「応援メニュー」

4日…かみかみメニュー(6月4日～10日歯と口の衛生週間)

10日・17日・29日…旬の食材

11日…入梅献立(入梅の時季の鰯、酸性で色が紫から赤に変わるゼリーのフルーツポンチ)

12日～22日…世界の料理(ワールドカップによせて)

23日…沖縄県の郷土料理(沖縄慰霊の日によせて)

18日…テスト勉強応援のため「集中力UPメニュー」

26日…定期考査お疲れ様でしたの気持ちをこめて「おつかれうどん」

