



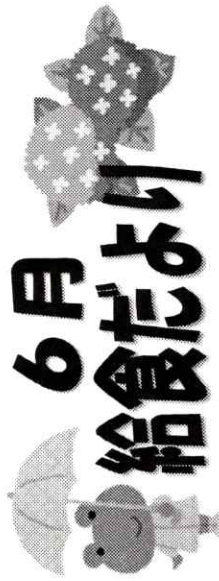
令和5年度6月分中学校給食献立表



| 日 曜日 | 献立名 | 主な食品名 | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | メモ |
|---------|--|---|---|--|------------------------------|---|
| | | 主に熱や力の元になる 黄の仲間 | 主に血や肉になる 赤の仲間 | 主に体の調子を整える 緑の仲間 | | |
| 1 木 | シンジューシー 牛乳 マーミナチャンプルー イナムドゥチ サターアランダギー | 米 なたね油 上白糖 小麦粉 黒砂糖 | 牛乳 豚肉 刻み昆布 ベーコン 油揚げ かまぼこ 生揚げ 白みそ 鶏卵 | 人参 もやし チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 こんにやく 長ねぎ | 864 kcal 35.2 g 32.0 g |  |
| 2 金 | 《カミカミメニュー》 カミカミごまだれ丼 牛乳 こんにやくサラダ 冷凍みかん | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま ごま油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ | 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにやく きゅうり もやし キャベツ 冷凍みかん | 868 kcal 31.7 g 26.7 g | 2日 カミカミメニュー 6月4日～10日は「歯と口の健康 週間」です。よくかむことで、だ液 が出て、虫歯予防につながりま す。意識して、よくかんで食べま しょう。ひと足早く、2日にカミカミ メニューを提供します。食材を揃け てかみかみある井ふり料理にた り、サラダは、野菜と食感の異な るこんにやくを入れて提供しま す。かむことを意識しながら食 べてください。 |
| 5 月 | ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き ごまだれサラダ かきたま汁 | 米 上白糖 ごま油 なたね油 白いりごま 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵 | 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 人参 長ねぎ 小松菜 | 739 kcal 37.9 g 22.0 g | |
| 6 火 | ポロネーゼスバゲッティ 牛乳 じゃが芋のんにくサラダ メロン | スパゲッティ なたね油 上白糖 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 | にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶詰 パセリ キャベツ コーン きゅうり メロン | 859 kcal 33.5 g 33.2 g | |
| 7 水 | ピラフ 牛乳 バリバリサラダ ポトフ | 米 なたね油 ワンタンの皮 上白糖 じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 えび ベーコン フランクフルト | 人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン さやいんげん きゅうり 小松菜 生姜 セロリ キャベツ パセリ | 774 kcal 28.0 g 30.7 g |  おススメ! かみかみおやつ |
| 8 木 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜の甘酢和え 冷凍みかん | 米 なたね油 上白糖 | 牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ 油揚げ | 生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 大根 冷凍みかん | 760 kcal 32.2 g 24.0 g | おせんべい  するめ |
| 9 金 | 梅菜飯 牛乳 さばの竜田揚げ 磯和え みそ汁 | 米 なたね油 白いりごま 片栗粉 | 牛乳 さば のり 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ | 野沢菜漬け 刻み梅 生姜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ | 789 kcal 36.7 g 29.1 g | ドライフルーツ  小魚 |
| 12 月 | ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ ひじきのピリッとサラダ みそ汁 | 米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま | 牛乳 いか ひじき ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ | 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 長ねぎ | 757 kcal 36.8 g 21.3 g |  野菜スティック |
| 13 火 | チャーハン 牛乳 中華風揚げ豆サラダ 鶏だんごスープ 冷凍みかん | 米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 緑豆春雨 | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉 | にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 しめじ さやいんげん キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 冷凍みかん | 768 kcal 29.3 g 30.4 g | 9日入梅献立 6月11日は入梅です。入梅とは、 暦の上では梅雨が始まることとされ ている日です。雨や曇りの日が多 くなる梅雨は、この時期に梅が実 ることから漢字で「梅の雨」と書くと されています。入梅にちなんで、梅 を使った「梅菜飯」を提供します。 |
| 14 水 | ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜炒め メロン | 米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 緑豆春雨 | 牛乳 豚肉 鶏肉 | にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 生姜 干し椎茸 もやし チンゲン菜 メロン | 821 kcal 31.2 g 25.4 g | |
| 15 木 | 揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ | パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉 | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ | にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ コーン | 859 kcal 30.6 g 43.2 g |  |
| 16 金 | ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げじゃがサラダ 五目中華スープ | 米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 豚肉 うずらの卵 | 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜 | 779 kcal 35.7 g 24.4 g |  |
| 19 月 | ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 じゃこサラダ 小玉すいか | 米 なたね油 小麦粉 上白糖 | 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ | 生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 すいか | 779 kcal 28.4 g 23.9 g | 30日世界の料理(フランス) 主菜の「ブール・ロティ」は、鶏肉に 下味をつけて焼いた料理です。給 食では、にんにく、バジル、塩、こ しょう、白ワインで下味をつけて焼 いて提供します。「ラタトゥイユ」 は、夏野菜を炒めてトマトを加え て煮込んだ料理です。「ジュリエ ンヌスープ」は、千切り野菜のスー プです。フランス語でジュリエンス は、千切りを意味します。 |
| 20 火 | ご飯 牛乳 さわらの照り焼き れんこんと春雨のきんぴら 豆乳飛鳥汁 | 米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 白いりごま | 牛乳 さわら 豚肉 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ | れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ | 767 kcal 40.7 g 20.3 g | |
| 21 水 | 鶏南蛮うどん 牛乳 いももち 小松菜のごま和え | うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 白ねりごま 白すりごま | 牛乳 鶏肉 油揚げ | 人参 大根 長ねぎ 小松菜 もやし | 801 kcal 33.5 g 24.1 g | |
| 22 木 | ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 | 米 三温糖 白いりごま なたね油 上白糖 じゃが芋 | 牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ かまぼこ わかめ | ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 大根 チンゲン菜 えのき茸 長ねぎ | 752 kcal 37.4 g 19.8 g | |
| 23 金 | チキンライス 牛乳 ツナとポテトのバリッと揚げ フレンチサラダ 野菜スープ | 米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 | 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン | 人参 玉ねぎ さやいんげん しそ葉 キャベツ きゅうり 白菜 コーン 小松菜 | 776 kcal 24.4 g 30.2 g | |
| 26 月 | 野菜のピリ辛丼 牛乳 春雨サラダ フルーツポンチ | 米 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま | 牛乳 豚肉 | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 きゅうり パインアップル缶詰 みかん缶詰 もも缶詰 | 792 kcal 30.6 g 16.8 g | 給食の食材は皆様の 給食費で購入してい ます。6月分は6月30 日にご指定の口座より 引き落としいたします。 期日までにご入金く ださい。 |
| 27 火 | ご飯 牛乳 あじフライ 大根の梅ドレサラダ みそ汁 | 米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 | 牛乳 あじ 鶏卵 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ | 大根 人参 きゅうり 練り梅 玉ねぎ 長ねぎ | 792 kcal 36.7 g 22.5 g | |
| 28 水 | カレーtoast 牛乳 チキントマトシチュー ハニーサラダ | パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ | 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 803 kcal 32.8 g 39.3 g |  |
| 29 木 | ピビンバ 牛乳 中華サラダ 卵とわかめのスープ | 米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油 | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵 | にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ | 804 kcal 35.5 g 29.2 g | |
| 30 金 | ツナと人参のピラフ 牛乳 ブール・ロティ ラタトゥイユ ジュリエンスープ | 米 なたね油 上白糖 | 牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン | 人参 玉ねぎ にんにく トマト トマト缶詰 スズキーニ かぼちゃ なす セロリ キャベツ パセリ | 764 kcal 35.0 g 29.9 g |  教育委員会のHPに給食の写真 を掲載しています。 |

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



令和5年6月
 狛江市教育委員会
 学校教育課 学校給食係

よくかんで、味わって食べよう!

私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか？ 普段はあまり意識していないかもしれませんが、「かむ」ということは、体にとって、とても大切な働きをしています。「よくかんで食べる」ことの効果について考え、意識して食べましょう。

よくかむと・・・

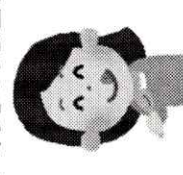
●虫歯を防ぐ

唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをきれいに落とします。



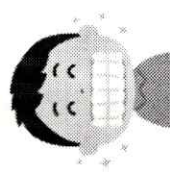
●味覚が発達する

いろいろな味を見ることができ、食べ物の味がよくなるようになります。



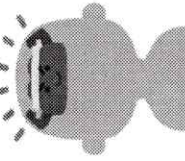
●歯並びが良くなる

あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びが良くなります。



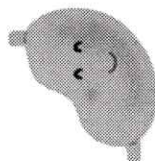
●脳が発達する

頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



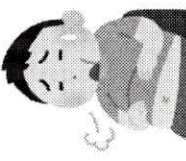
●消化吸収が良くなる

食べものを細かくかみ砕いてから飲み込むため、胃や腸での消化吸収が良くなります。



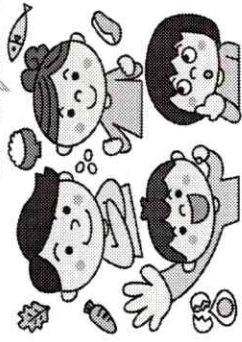
●食べ過ぎを防ぐ

脳の「満腹中枢」という神経に刺激が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です!

日々の食べることを見直してみませんか?



子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断、実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが重要です。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、考えてみましょう。

◎家庭では、どれくらい実践できていますか?

| | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 | <input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 | <input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 |
| <input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 | <input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 | <input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 |
| <input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 | <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 | <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 |

