

毎日350g以上の野菜を食べよう！  
**今月の給食 平均野菜使用量**



# 令和2年 6月 献立表



中央区立晴海中学校

118g

中央区のHPに掲載されています区の方針

## 【小・中学校再開に向けた基本方針】

### 4. 給食の実施について

実施にあたっては、次の点に留意します。

会食前の手洗いや換気等、感染防止策を徹底します。

会食時は、飛沫を生じないように、机を向かい合わせにしないで会話を控えます。

当面の間、配膳は教員が行います。献立については配膳の過程を省略できる簡易なものとしております。

区の方針に従って晴海中学校でも給食を提供していきます。

配膳が衛生的で円滑にすすめられるよう**家庭より箸・スプーン・フォークの持参**をお願いします。

また、6月の給食費につきましては通常の1食単価の8割程度に減らします。

給食費の詳細については、後日お知らせがあります。

配膳の過程での感染防止を図るため、献立内容は少ない品数で適切な栄養摂取ができるよう努めていますが、お子様の状態に合わせてご家庭での食事量を調整してください。

	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	食べやすい食具
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
15月	カレーライス 牛乳	豚肉,牛乳	米,米粒麦, じゃがいも,油, 小麦粉,マーガリン	玉葱,にんじん,しょうが, にんにく	775	25.1	スプーン
16火	黒砂糖パン 牛乳 ホワイトシチュー	牛乳,鶏肉,豆乳, 生クリーム,粉チーズ	黒砂糖パン,バター, じゃがいも,油, 小麦粉	玉葱,にんじん,コーン缶	755	26.6	スプーン
17水	<b>かみかみ献立</b> チンジャオロース丼 牛乳	ちくわ,豚肉,牛乳	米,米粒麦,油, かつり粉,上白糖, ごま油	赤ピーマン,青ピーマン, 玉葱,たけのこ,にんにく, しょうが	749	28.7	箸
噛みごたえのあるご食材を取り入れました。よく噛んで味わって食べることは、あごの発達や虫歯や肥満の予防になります。一口30回を目指して普段からよく噛んで食べましょう！							
18木	親子丼 牛乳 プルーン	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳	米,米粒麦,油, 上白糖	玉葱,こまつな,にんじん, プルーン	775	29.3	箸
19金	<b>食育の日</b> <b>郷土料理 ~岡山県~</b> 蒜山焼きそば 牛乳 坦々スープ	鶏肉,ちくわ,牛乳, 豚肉,大豆,豆腐	中華めん,油, いりごま,春雨	にんじん,玉葱,キャベツ, もやし,しめじ,りんご,しょうが, にんにく,とうがらし, たけのこ,にら	743	33.5	箸 スプーン
蒜山焼きそばは岡山県真庭市蒜山地方のご当地グルメで、鶏肉・キャベツを使用し甘辛のたれで作る焼きそばです。							
22月	チキンクリームライス 牛乳 りんご	鶏肉,ちくわ,牛乳, 豚肉,大豆,豆腐	米,米粒麦,バター, 油,小麦粉	にんじん,玉葱, マッシュルーム,りんご	778	21.3	スプーン
23火	<b>地産地消の日</b> スパゲティナポリタン 牛乳 海藻サラダ あしたばココアケーキ	豚肉,ウインナー, 粉チーズ,まぐろ缶, 海藻ミックス,たまご, 牛乳	スパゲティ,油, 中ざらめ,上白糖, 小麦粉,バター, プレミックス粉	玉葱,にんにく,しめじ, 青ピーマン,キャベツ, マッシュルーム,にんじん, こまつな,もやし, あしたば粉末	875	35.3	フォーク
東京都・八丈島産のあしたば粉末を使用したケーキを取り入れました。あしたばの名は「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いことに由来します。							
24水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 水ようかん	わかめ,牛乳,豚肉, 寒天,あずき	米,米粒麦,油, じゃがいも,しらたき, 上白糖	玉葱,にんじん	809	29.7	箸 スプーン
25木	パンパン 牛乳 クリスピーチキン 洋風かきたまスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン, 豆腐,たまご, 粉チーズ	パンパン,小麦粉, コーンフレーク,油, じゃがいも,パン粉	にんにく,玉葱,こまつな, もやし	819	33.4	スプーン フォーク
26金	チャーハン 牛乳 ワンダンスープ あじさいゼリー	ちくわ,たまご,牛乳, 豚肉,豆腐,寒天, カルピス	米,米粒麦,ごま油, ワンダンの皮,油, 上白糖	玉葱,長ねぎ,にら,もやし, 干しいたけ,しょうが,にんにく, だいこん,にんじん, ぶどうジュース	880	32	スプーン
29月	<b>世界の料理 ~インドネシア~</b> ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム 冷凍パン	鶏肉,えび,牛乳, 豆腐	米,米粒麦, じゃがいも,ごま油	玉葱,にんにく,しょうが,にら, にんじん,キャベツ,もやし, 長ねぎ,パインアップル	755	28.9	箸 スプーン
ナシゴレンはインドネシアのチャーハンのような料理で、ナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める」という意味です。ソトアヤムは、スパイスのきいたチキンスープです。							
30火	ぶどうパン 牛乳 魚のカレーフライ ポークビーンズ	牛乳,いわし,豚肉, ベーコン,大豆	ぶどうパン,小麦粉, パン粉,じゃがいも, 油,上白糖	玉葱,にんじん,キャベツ, にんにく,しょうが, さやいんげん	907	38.9	スプーン フォーク

※都合により献立内容を変更する場合があります。

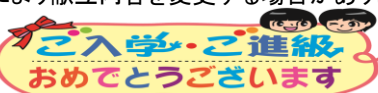
中学生が健康の維持・増進のために必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」

《野菜1皿=70g》1日「70g×5皿=350g」と覚えてみましょう！給食でも野菜1皿70gの料理を取り入れていますので、《野菜1皿=70g》を確認するようにしましょう！このマークのある日の下線がついた料理は《野菜1皿=70g》を示しています。



### 生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
6月分平均	802	15.1	25.9	3.3	339	96	2.6	260	0.59	0.64	30	5.5
都栄養摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5



毎月19日の「食育の日」には各都道府県で食べられている【日本の郷土料理】を提供していきます。



## 6月は共食を推進 共食っていいね！~家族そろっていただきます~

日常生活の基盤となる家庭において、家族と一緒に楽しく食べる「共食(きよしょく=誰かと食事を共にすること)」は、食を通じたコミュニケーションを図る上でとても重要です。

