

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3年 6月 献立表



中央区立晴海中学校

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, energy, and protein. Includes special notices for '歯と口の健康週間' and '夏至'.



食育の日

郷土料理 ~京都~ 衣笠井 牛乳 すまし汁 水無月

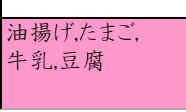


Table row for 衣笠井 dish with ingredients and nutrition info.

「衣笠井」は油揚げとねぎを卵でとじた井物で、見た目が京都市にある衣笠山に似ていることからこの名がついたそうです。

夏至は一年の中で最も昼間が長くなる日で、農家は田植えで多忙になる時期です。関西の一部では、稲の根がたこの足のように深く広く張ることを祈願して、夏至から半夏生の間にたこを食べる習慣があります。

Table row for シナモン揚げパン dish with ingredients and nutrition info.

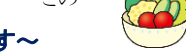
Table row for 鶏飯 dish with ingredients and nutrition info.

Table row for ビビンバ dish with ingredients and nutrition info.

Table row for 枝豆わかめごはん dish with ingredients and nutrition info.

Table row for 冷やし中華 dish with ingredients and nutrition info.

※都合により献立内容を変更する場合があります。



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。

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(きょうしょく=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。

- Checkmarks for benefits of shared meals: learning opportunities, regular eating habits, and balanced nutrition.



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

Nutrition intake table for middle school students with columns for energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins.