

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4年 6月 献立表



中央区立晴海中学校

日 曜	141g 献立	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	
1水	ガーリックフランス レモンサラダ ポークビーンズ 牛乳	牛乳,ハム,豚肉,ベーコン,大豆	ソファフランス,バター,油,さとう,じゃがいも,マカロニ	にんにく,キャベツ,こまつな,にんじん,レモン,玉葱,しょうが	783 30.9
2木	ねぎ塩豚丼 カリカリ揚げのサラダ みそ汁 牛乳	豚肉,ちくわ,牛乳,油揚げ,豆腐,わかめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,ごま油,ごま,油,さとう	長ねぎ,もやし,にんにく,レモン,キャベツ,にんじん	755 33.7
3金	ソースやきそば クリームコーン中華スープ 白玉アップルソース 牛乳	豚肉,ちくわ,青のり,牛乳,わかめ,豆腐,たまご	中華めん,油,かたくり粉,ごま油,白玉団子,さとう	キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,にら,えのきたけ,クリームコーン,りんご	771 32.7
6月	地産地消の日 ごはん あじのピリ辛ソース 和風サラダ 呉汁 <small>東京都産の大根・こまつなを使用します。</small>	牛乳,あじ,大豆,油揚げ	米,油,ごま油,さとう,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな	748 34.1
7火	歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~ チンジャオロース丼 パリパリサラダ 卵ときのこのスープ 牛乳 <small>6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。区の保育園・小中学校の給食では6/7(火)一斉に「きのこ」を使ったかみかみメニューを提供します。</small>	ちくわ,豚肉,牛乳,ベーコン,たまご	米,かたくり粉,さとう,ごま油,油,ワンドンの皮	赤ピーマン,青ピーマン,玉葱,たけのこ,にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,しめじ,えのきたけ,干しいたけ,チンゲンサイ	789 33.4
8水	和風スパゲティ 海藻サラダ ヨーグルトケーキ 牛乳	いか,鶏肉,ベーコン,のり,牛乳,海藻ミックス,たまご,ヨーグルト,ちりめんじゃこ	スパゲティ,油,小麦粉,バター,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,とうがらし,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ,もやし,りんご	799 35.8
9木	タコライス アスパラクリームスープ メロン 牛乳	豚肉,大豆,チーズ,牛乳,ベーコン,豆乳	米,さとう,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,セロリー,青ピーマン,トマト水煮,キャベツ,にんじん,コーン,アスパラガス,クリームコーン,メロン	850 31.4
10金	入梅 梅ちりごはん いわしのマヨ焼き 磯香あえ みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ,牛乳,いわし,のり	米,さとう,じゃがいも	梅,しょうが,キャベツ,玉葱,にら	789 31.7
11土	学習発表会(体育) 照り焼きチキンバーガー 揚げじゃがサラダ 冷凍アップルコンポート 牛乳	鶏肉,牛乳	バンズパン,マーガリン,さとう,かたくり粉,ごま,じゃがいも,油	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,玉葱,りんご	748 29
13月	振替休日				
14火	学習発表会(体育) 予備日 ドライカレー コーンサラダ 冷凍パイン 牛乳	豚肉,大豆,牛乳,まぐろ,缶	米,米粒麦,バター,じゃがいも,油,中ざらめ,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,青ピーマン,トマト水煮,もやし,トマトジュース,キャベツ,コーン,パイン	789 27.7
15水	冷やし肉うどん 夏のかき揚げ 野菜のごま酢がけ 小玉すいか 牛乳	豚肉,ちくわ,牛乳,えび,いか,塩こんぶ,たまご	うどん,さとう,小麦粉,油,ごま	なす,長ねぎ,にら,玉葱,にがり,とうもろこし,もやし,にんじん,キャベツ,すいか	777 33.8
16木	ごはん ジャガマーボー 酸辣湯 レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉,豆腐,たまご,アガー	米,じゃがいも,油,さとう,かたくり粉,はるさめ	玉葱,にんじん,青ピーマン,こまつな,赤ピーマン,にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ,長ねぎ,レモン	781 29.6
17金	食育の日 郷土料理 ~京都~ 衣笠井 すまし汁 水無月 牛乳	油揚げ,たまご,牛乳,豆腐	米,三温糖,かたくり粉,花魁,上新粉,小麦粉,白玉粉,ずでん粉,さとう,甘納豆	玉葱,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,こねぎ,こまつな,えのきたけ	829 30.7
20月	ごはん ふりかけ 生揚げのそぼろ煮 ごま汁 あじさいゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ,青のり,牛乳,生揚げ,豚肉,大豆,粉寒天,アガー	米,さとう,ごま,油,じゃがいも,かたくり粉,サイダー	玉葱,にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,長ねぎ,ぶどうジュース,アセロラジュース	878 37.3
21火	ごはん ヤムニョムチキン 中華サラダ 茎わかめスープ 牛乳	牛乳,鶏肉,豆腐,茎わかめ	米,かたくり粉,油,ごま油,さとう,ごま	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,長ねぎ	749 30.9
22水	揚げパン シャキシャキポテトサラダ マカロニのクリーム煮 晩柑 コーヒー牛乳	コーヒー牛乳,ハム,鶏肉,牛乳,豆乳,脱脂粉乳,チーズ	ドッグパン,グラニュー糖,さとう,じゃがいも,油,マカロニ,小麦粉,パ	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,にんにく,玉葱,しめじ,晩柑	837 31.7
23木	枝豆わかめごはん 鰹の揚げ漬け 野菜のごまだれ かきたま汁 牛乳	わかめ,ちりめんじゃこ,牛乳,かつお,豆腐,わかめ,たまご	米,かたくり粉,油,さとう,ごま	枝豆,しょうが,だいこん,キャベツ,もやし,にんじん,長ねぎ	751 38.3
24金	世界の料理 ~スペイン~ パエリア ソパ・デ・アホ チュロス(はちみつ) 牛乳	いか,えび,鶏肉,牛乳,ベーコン	米,米粒麦,油,マーガリン,オリーブ油,食パン,バター,はちみつ,プレミックス粉,グラニュー糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,にんじん	750 26.3
27月	期末考査				
28火	期末考査				
29水	パンパン クリスピーフッシュ ジャーマンポテト ABCスープ 牛乳	牛乳,ホキ,ベーコン,ウインナー	パンパン,小麦粉,コーンフレーク,油,じゃがいも,パスタ	にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん	781 34
30木	ごはん 酢豚 トマトと卵のスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,油,三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ヤングコーン,干しいたけ,青ピーマン,しょうが,トマト,みかん	797 29.9

※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。
生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A	B1	B2	C		
6月分平均	788	16	27	2.9	364	111	3	290	0.6	0.6	44	8
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

6月は「牛乳月間」
6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関が定める「世界牛乳の日」です。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?
A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関与します。
- ビタミンB2** ...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関与します。