

# 令和3年度 6月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **142g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g		
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるものになる				
1	火	ごはん さばの味噌煮 和風ポテトサラダ わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	さば,みそ,豆腐,わかめ, 牛乳	米,上白糖,じゃがいも, 三温糖,なたね油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	872	30.1		
2	水	鶏肉ときのこのスパゲティ 揚げ野菜のサラダ 河内晩柑(かんきつ類) 牛乳	鶏肉,焼きのり,牛乳	スパゲティ,なたね油, 小麦粉,バター,上白糖	にんにく,しょうが,とうがらし,にんじん, 玉葱,しめじ,えのきたけ,ごぼう,れんこん, もやし,こまつな,河内晩柑	753	31.9		
3	木	ごはん 生揚げの辛味炒め 大根の中華スープ 牛乳	豚肉,みそ,生揚げ,豚肉, 牛乳	米,なたね油,上白糖, でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ,干し椎茸, 長ねぎ,しょうが,にんにく,たいこん	757	29.9		
4	金	～6月4日 虫歯予防デー～ 雑穀入り炊き込みごはん いりことごぼうのかき揚げ ミニわかめうどん 牛乳	鶏肉,かえり煮干し,豚肉, わかめ,牛乳	米,五穀米,白ごま,小麦粉, なたね油,うどん,上白糖	ごぼう,にんじん,玉葱,さやいんげん, 長ねぎ	784	30.1		
7	月	黒砂糖パン チリコンカン かぼちゃのポタージュ 牛乳	大豆,豚肉,ベーコン, 手七豆,生クリーム,牛乳	黒砂糖食パン,なたね油, バター,小麦粉	玉葱,にんじん,トマト水煮缶,にんにく, かぼちゃ	806	32.1		
8	火	ひき肉チャーハン 海藻サラダ キムチスープ あじさいゼリー 牛乳	豚肉,たまご,海藻ミックス, 豆腐,粉寒天,カルピス, 牛乳	米,ごま油,なたね油,上白糖, でんぷん	玉葱,にんじん,もやし,こまつな,しょうが, 長ねぎ,たいこん,はくさい(キムチ漬), ぶどうジュース	761	28.3		
9	水	チキンライス 野菜オムレツ 江戸菜のサラダ きのこキャベツのスープ 牛乳	鶏肉,たまご,ベーコン, 豚肉,牛乳	米,なたね油,上白糖	玉葱,青ピーマン,にんじん,江戸菜, もやし,しめじ,えのきたけ,キャベツ	808	31.9		
10	木	ごはん きびなごの甘辛揚げ きゅうりと野菜の酢の物 みそ汁 牛乳	きびなご,油揚げ,みそ, 牛乳	米,でんぷん,なたね油, 上白糖,小麦粉,白ごま, 三温糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,きゅうり,もやし,にんじん,こまつな	754	30.2		
11	金	ジャージャー麺 豆腐と卵のスープ 小玉すいか 牛乳	豚肉,みそ,豆腐,たまご, 牛乳	中華めん,なたね油,上白糖, でんぷん,ごま油	玉葱,にんにく,しょうが,たけのこ水煮, にんじん,長ねぎ,青ピーマン, 小玉すいか	791	32.6		
世界の料理		～世界の料理〈ドイツ〉～		ウインナーソーセージ, ベーコン,きな粉,レンズ豆, えんどう豆,牛乳	食パン,マーガリン,上白糖, じゃがいも,オリーブ油, なたね油	玉葱,きゅうり,にんじん,セロリー, キャベツ	854	30.0	
14	月	きなこクリームサンド アイントプフ(野菜と豆のスープ) カルトッフェルザラート(ドイツ風ポテトサラダ) 牛乳	ドイツ料理にはじゃがいもが欠かせません。【アイントプフ】日本語で「シチュー」という意味がある料理で、スープにジャガイモ・野菜・豆類・ソーセージなどの中から数種類を入れ、ほどよく煮込んで作ります。【カルトッフェルザラート】ドイツのポテトサラダです。炒めたベーコンとじゃがいもを、粒マスタードとピネターのきいた調味料で和えます。						
15	火	ひき肉と大豆のご飯 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 小松菜ともやしの和え物 牛乳	大豆,豚肉,鶏肉,牛乳	米,三温糖,なたね油, じゃがいも,ごま油,上白糖	にんじん,しょうが,玉葱,もやし,こまつな	773	32.2		
16	水	チンジャオロース丼 バンバンジーサラダ 中華スープ 牛乳	豚肉,鶏肉,みそ,牛乳	米,でんぷん,なたね油,上白糖, ごま油,白ごま	青ピーマン,玉葱,たけのこ水煮, にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,もやし,長ねぎ,にら	752	32.4		
17	木	アスパラとトマトのスパゲティ ポテトのフレンチサラダ ジャムのパンケーキ 牛乳	豚肉,たまご,牛乳	スパゲティ,なたね油, 三温糖,じゃがいも,上白糖, 小麦粉,バター	にんにく,玉葱,トマト水煮缶, アスパラガス,キャベツ,にんじん, いちごジャム	840	32.6		
食育の日		～日本の郷土料理〈静岡県〉～		かつお,さくらえび,油揚げ, みそ,牛乳	米,上白糖,なたね油,ごま油, でんぷん	しょうが,チンゲンサイ,もやし,玉葱,なす	749	33.9	
18	金	ごはん かつおの角煮 桜えびとチンゲンサイの炒め物 揚げなすのみそ汁 牛乳	【かつおの角煮】静岡県の焼津港は、かつおの水揚げ日本一を誇る漁港です。焼津地域では、煮付けや角煮など、いろいろなかつお料理が考案されました。【桜えび】駿河湾の桜えびは、富士川・安倍川・大井川の水に含まれる多くの栄養素で育ち、美しい桜色で品質が良いといわれます。桜えびは、生息地が世界でも数カ所ともいわれる珍しいえびで、別名「海の宝石」とも呼ばれます。						
21	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜と油揚げの和え物 かきたま汁 牛乳	鶏肉,油揚げ,豆腐, たまご,牛乳	米,白ごま,ごま油,上白糖, でんぷん	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,玉葱	798	33.7		
22	火	もやしと卵のあんかけそば 青のりビーンズポテト メロン 牛乳	豚肉,たまご,大豆, あおのり,牛乳	中華めん,なたね油,上白糖, でんぷん,じゃがいも	もやし,にら,玉葱,にんじん, アンデスメロン	832	33.9		
23	水	おかかごはん 豚肉と生揚げの五目煮 春雨サラダ 牛乳	豚肉,生揚げ,牛乳	米,じゃがいも,でんぷん, じゃが芋,でんぷん,春雨, ごま油,なたね油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸, 玉葱,キャベツ,きゅうり	798	30.2		
24	木	バンズパン 白身魚のコロッケ てぼう豆のスープ 牛乳	しいら,ベーコン,手七豆, 牛乳	バンズパン,オリーブ油, じゃがいも,なたね油,小麦粉, 乾燥マッシュポテト,パン粉	長ねぎ,トマト水煮缶,にんにく,玉葱, キャベツ,にんじん	755	32.6		
25	金	切干大根の卵とじ丼 野菜70gのみそ汁 豆乳あずき蒸しパン 牛乳	豚肉,凍り豆腐,たまご, みそ,豆乳,牛乳	米,なたね油,でんぷん, 三温糖,小麦粉,上白糖, 甘納豆(あずき)	玉葱,にんじん,切干しいたけ, キャベツ,もやし,にら	833	29.3		
28	月	ごはん いかフライ 香味ドレッシングサラダ 豚肉と白菜のスープ 牛乳	いか,豚肉,牛乳	米,小麦粉,パン粉,なたね油, じゃがいも,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが, にんにく,玉葱,はくさい,こまつな	807	30.8		
29	火	ドライカレー 大豆とツナのサラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉,まぐろ油漬缶, 大豆,牛乳	米,なたね油,バター,小麦粉, 上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,青ピーマン, 玉葱,セロリー,トマト水煮缶,キャベツ, きゅうり,りんご缶,パイン缶,黄桃缶	881	30.2		
30	水	あしたばパン コーンとハムの卵焼き コロコロマリネ 青菜とえのきのスープ 牛乳	ハム,たまご,大豆, ベーコン,牛乳	あしたばパン,なたね油, じゃがいも,上白糖	玉葱,スイートコーン缶,きゅうり,にんじん, えのきたけ,チンゲンサイ	750	33.3		

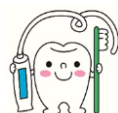
※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 6月4日は「虫歯予防デー」です

毎月「かみかみメニュー」を提供していますが、今月も4日の虫歯予防デーに合わせて噛みごたえのある食材を提供します。今回は、中央区立の保育園・小学校・中学校で共通の食材『ごぼう』を取り入れた給食を提供しています。

生徒1人1人当たり平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) 食塩相当量	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(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
5月分平均	796	15.8	27.5	3.0	353	111	3.0	314	0.55	0.64	35	5.6
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	7.0



## 食育クイズ

「梅雨」に「梅」という漢字が使われているように、梅雨の時期である6月は梅の収穫が盛んです。梅干しを作るときに使うのはどのような状態の梅でしょう?  
①未熟な梅 ②熟した梅 ③どちらでもよい



◎：正しい回答が複数ある場合があります。◎：正解