

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

令和元年度 6月 献立予定表

今月は食育月間です!

中央区立佃中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|----|------------|---|--|---|--|---------------|------------|
| | | | | 赤の仲間 | 黄の仲間 | 緑の仲間 | | |
| | | | | 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 | | |
| 3 | 月 | ○ | シナモントースト ホワイトシチュー 野菜とハムのフレンチサラダ くだもの(さくらんぼ) | 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ボンレスハム | 食パン バター 上白糖 じゃがいも サラダ油 小麦粉 | 玉葱 にんじん キャベツ もやし くだもの | 753 | 28.3 |
| 4 | 火 | ○ | 6月4日:虫歯予防デー かみかみ献立 大豆と根菜の炊き込みご飯 きびなごの唐揚げ 切干大根と野菜の甘酢和え 味噌汁 | 牛乳 大豆 味噌 油揚げ きびなご 豆腐 カットわかめ | 精白米 サラダ油 三温糖 片栗粉 上白糖 キャノーラ油 | ごぼう にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 長ねぎ | 731 | 27.7 |
| 5 | 水 | ○ | 鮭としめじの和風スパゲティ 海藻ミックスサラダ ペイクドチーズケーキ | 牛乳 鮭 調理用牛乳 たまご 海藻ミックス クリームチーズ | スパゲティ サラダ油 バター 片栗粉 上白糖 | にんにく 生姜 唐辛子 玉葱 にんじん しめじ ほうれん草 長ねぎ キャベツ もやし | 793 | 32.7 |
| 6 | 木 | ○ | ご飯 卵焼き ひき肉と春雨の辛味炒め 味噌汁 | 牛乳 豚肉 味噌 たまご 豆腐 油揚げ カットわかめ | 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 春雨 | 玉葱 にんじん 唐辛子 長ねぎ にら | 857 | 33.8 |
| 7 | 金 | ○ | ミルクパン 鮭のムニエル ポテト入りフレンチサラダ トマトと卵とレタスのスープ | 牛乳 鮭 粉チーズ ベーコン たまご | ミルクパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 バター じゃがいも 上白糖 オリーブ油 片栗粉 | キャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉葱 トマト レタス | 706 | 36.3 |
| 10 | 月 | ○ | ごま塩ご飯 まさご揚げ 野菜のお浸し 味噌汁 | 牛乳 押し豆腐 豚肉 ひじき 味噌 | 精白米 黒ごま サラダ油 キャノーラ油 三温糖 上白糖 じゃがいも 片栗粉 | にんじん 長ねぎ キャベツ もやし 玉葱 | 806 | 28.8 |
| 11 | 火 | ○ | 11日:入梅 ゆかりご飯 鶏の唐揚げ 野菜の生姜醤油和え かきたま汁 あじさいゼリー | 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 寒天 アガー | 精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 サイダー | ゆかり 生姜 キャベツ もやし にんじん 玉葱 えのき茸 | 839 | 28.5 |
| 12 | 水 | ○ | えびクリームライス 和風サラダ ベーコンと野菜のスープ | 牛乳 鶏肉 むぎえび あさり 調理用牛乳 生クリーム ベーコン | 精白米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも 上白糖 | にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 パセリ キャベツ もやし | 779 | 30.4 |
| 13 | 木 | ○ | 揚げぱん(砂糖) トマトシチュー 海藻と野菜のサラダ | 牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ 海藻ミックス ひじき | コッペパン 上白糖 キャノーラ油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 中ざらめ | 玉葱 キャベツ トマト水煮缶 にんじん もやし | 781 | 28.6 |
| 14 | 金 | ○ | ご飯 生揚げと豚肉の味噌炒め えのきとわかめのすまし汁 | 牛乳 生揚げ 豚肉 味噌 カットわかめ 出し昆布 | 精白米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 にんじん 白菜 たけのこ 長ねぎ しめじ 青ピーマン にんにく 唐辛子 えのき茸 | 795 | 32.3 |
| 17 | 月 | ○ | チリミートドック カレーポトフ カリカリ油揚げとじゃこのサラ ダ | 牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ 油揚げ ちりめんじゃこ | コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも ごま油 上白糖 | にんにく 玉葱 青ピーマン トマト水煮缶 セロリ にんじん キャベツ もやし | 787 | 40.5 |
| 18 | 火 | ○ | チキンカレーライス キャベツの和風サラダ オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 アガー | 精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 | 玉葱 にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし | 823 | 25.5 |
| 19 | 水 | ○ | 食育の日 ~日本の郷土料理・東京都~ 深川めし トビウオメンチ 野菜のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 | 牛乳 あさり 油揚げ トビウオミンチ たまご 出し昆布 豆腐 カットわかめ | 精白米 三温糖 パン粉 小麦粉 キャノーラ油 上白糖 | ごぼう にんじん 万能ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ | 852 | 33.6 |
| 20 | 木 | 牛乳 コーヒー | フレンチトースト ミネストローネ 白玉アップルソース | 牛乳 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 手亡豆 | 食パン 上白糖 バター サラダ油 じゃがいも マカロニ 冷凍白玉 | セロリ にんにく にんじん 玉葱 トマト水煮缶 キャベツ 青ピーマン すりおろしりんご缶 ダイスりんご缶 | 734 | 25.7 |
| 21 | 金 | ○ | 21日:夏至 たこめし 炒り鶏 味噌汁 | 牛乳 たこ 油揚げ 鶏肉 焼きちくわ 味噌 豆腐 カットわかめ | 精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 | にんじん 切干大根 ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ | 816 | 33.5 |
| 24 | 月 | ○ | 丸パン カレーコロッケ ボイルキャベツ パスタとコーンのスープ | 牛乳 調理用牛乳 大豆 豚肉 脱脂粉乳 たまご | 丸パン 小麦粉 乾燥マッシュポテト サラダ油 パン粉 キャノーラ油 マカロニ | 玉葱 キャベツ ホールコーン缶 にんじん | 784 | 31.3 |
| 25 | 火 | ○ | あぶたま井 磯のお浸し 味噌汁 | 牛乳 焼きちくわ 油揚げ たまご 焼き海苔 | 精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 じゃがいも | にんじん 玉葱 干し椎茸 糸三つ葉 キャベツ もやし えのき茸 にら | 779 | 29.3 |
| 26 | 水 | ○ | ソース焼きそば 水菜とえのきの中華スープ スパイシーポテト | 牛乳 豚肉 青のり | 蒸し中華めん サラダ油 じゃがいも キャノーラ油 | キャベツ もやし 玉葱 にんじん 水菜 えのき茸 | 754 | 28.9 |
| 27 | 木 | ○ | ご飯 豆腐ハンバーグ・おろしソース もやしのカレードレッシング和え 味噌汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 カットわかめ 味噌 | 精白米 サラダ油 パン粉 三温糖 上白糖 じゃがいも | 玉葱 大根 もやし | 775 | 28.1 |
| 28 | 金 | ○ | 世界の料理 ~タイ~ ガパオライス クイッティオ(米粉麺スープ) アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉 アガー | 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 米粉麺 上白糖 | にんにく 唐辛子 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン しめじ もやし にんじん 青梗菜 みかん缶 | 881 | 34.2 |

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

よくかんで味わって食べよう

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



◆今月の献立から◆

区の保育園・小中学校の給食では、「歯と口の健康週間」に合わせ一斉に、6/4(火)に「切干大根」を使ったかみかみメニューを提供します。佃中学校では、「切干大根と野菜の甘酢和え」を作ります。

| 栄養価 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (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 | 791 | 30.9 | 26.6 | 3.4 | 368 | 3.2 | 238 | 0.52 | 0.65 | 44 | 5.4 |
| 都栄養摂取標準 | 830 | 34 | 25~30 | 2.5 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 |