



# 給食献立予定表 6月



江東区立有明西学園  
 校長：井熊 豪  
 栄養士：吉原 阿紀奈

日	献立名	牛乳	おもに体をつくる赤の食品	おもにエネルギーになる黄色の食品	おもに体の調子を整える緑の食品	栄養価	
						1人あたり Kcal	たんぱく質 g
1月	ご飯			米		(上)前期 (下)後期	
	さばのコチユジャン焼き		さば	砂糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ にんにく	850	27.1
	塩昆布入りゆで野菜	○	塩昆布 糸がきかつお		キャベツ もやし 小松菜		
	若竹汁		わかめ	花麩	たけのこ にんにく ねぎ 小松菜	727	34.2
2月	さくらんぼ				さくらんぼ		
2火	ごまきな粉トースト		きな粉 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 ごま		630	23.1
	豆乳コーンシチュー	○	鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく コーン缶 バセリ	748	27.1
	炒り卵入りゆで野菜		卵	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんにく		
3水	高粱とひき肉の炒飯		豚肉 卵	米 麦 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ たかな漬 にんにく	624	21.7
	はるさめスープ	○	鶏肉 豆腐	はるさめ ごま油	にんにく 干しいたけ はくさい ねぎ 小松菜	772	26.4
	あじさいゼリー		アガー カルピス	砂糖	ぶどうジュース		
4木	ご飯			米		608	23.4
	豆あじの南蛮漬け	○	豆あじ	油 米粉 かつお粉 砂糖	しょうが 葉ねぎ		
	いかのかみかみ和え		いか	砂糖 ごま油 ごま	大根 にんにく ごぼう きゅうり	762	29.4
	みそ汁(具だくさん)		じゃがいも		ごぼう にんにく 大根 ねぎ 小松菜		
5金	チキンライス		鶏肉	米 麦 油	トマト缶 たまねぎ にんにく グリンピース	677	25.0
	1000k*汁のハニカラガ	○	鶏肉 豆腐	油 じゃがいも はちみつ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ		
	イタリンスープ		ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	油 パン粉	たまねぎ にんにく コーン缶 小松菜	834	30.4
	パレンシアオレンジ				オレンジ		
8月	カレーミートサンド		豚肉	丸パン 油 パン粉 砂糖	にんにくしょうが セロリ たまねぎ にんにく	549	23.8
	ポトフ	○	ベーコン 豚肉 ウインナー	油 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ バセリ	712	29.7
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
9火	高野豆腐のそぼろ丼		豚肉 鶏肉 高野豆腐	米 麦 油 砂糖 かつお粉	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ さやいんげん	632	33.1
	おかか和え	○	糸がきかつお		キャベツ きゅうり 小松菜	782	40.7
	とうがんと汁		豚肉 豆腐		にんにく とうがんと ねぎ 小松菜		
10水	ご飯			米		633	20.6
	鶏じゃが(トック入り)	○	鶏肉	油 つきこんにゃく じゃがいも ごま油 トック 砂糖	にんにく しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干しいたけ 小松菜	782	24.7
	ゆで野菜(ゴマドレッシング)		糸がきかつお	油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんにく コーン缶		
	美生柑				美生柑		
11木	梅ご飯		しらす	米 油 ごま	梅干し ゆかり	602	27.2
	あじの香味だれ	○	あじ	油 かつお粉 砂糖	ねぎ しょうが 赤唐辛子		
	ゆで野菜(だししょうゆ)				白菜 もやし 小松菜 にんにく	742	32.8
	小松菜のすまし汁		わかめ	花麩	たまねぎ しめじ ねぎ 小松菜		
12金	マーボー麺		豚肉 豆腐	中華麺 油 砂糖 かつおごま油	にんにく しょうが ねぎ にんにく	639	30.3
	華風甘酢	○	豚肉 豆腐	ごま油 砂糖	だいこん にんにく きゅうり しょうが 赤唐がらし	797	36.9
	フルーツ杏仁		牛乳 生クリーム	砂糖	バイン缶 黄桃缶 みかん缶		
	ピラフ		ツナ缶	米 麦 パター 油	にんにく たまねぎ コーン缶 ビーマン 赤ビーマン	631	23.1
15月	きびなごのから揚げ	○	きびなご	かつお粉 小麦粉 油	しょうが	781	28.2
	ゆで野菜(キャロットソース)		キャベツ	砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく		
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン 鶏肉	油	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ 小松菜		
	やきとり丼		鶏肉 卵 海苔	米 油 ごま 砂糖 水あめ	ねぎ 小松菜	719	29.5
16火	みそ汁	○	油揚げ 豆腐	じゃがいも	にんにく しめじ ねぎ 小松菜	895	36.2
	フルーツみつ豆		粉寒天 えんどう豆	砂糖 黒砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
	ご飯			米		655	32.1
	鮭の南部焼き		鮭	砂糖 ごま			
17水	豚肉とじゃがいもの煮物	○	豚肉	油 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ	825	40.9
	くずきり汁		鶏肉	油 くずきり	にんにく まいたけ ねぎ 小松菜		
	ミルクパン			ミルクパン		647	27.7
	ポテトグラタン	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 えび 生クリーム 粉チーズ	バター 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	たまねぎ エリンギ 小松菜	775	33.4
18木	ゆで野菜(か*リックドレッシング)		ハム	油	キャベツ にんにく しめじ にんにく たまねぎ		
	タコライス		豚肉 鶏肉 ひよこ豆 チーズ	米 油 米粉	にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 キャベツ	641	26.5
	もずく汁	○	豆腐 卵 もずく	かつお粉	万能ねぎ	789	32.2
	生パインアップル				パインアップル		
22月	中華丼		豚肉 えび なたと うずら卵	米 油 かつお粉	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく チンゲン菜	610	27.2
	ピリ辛きゅうり	○		砂糖 ごま油	大根 きゅうり しょうが	744	33.1
	冷凍みかん				みかん		
23火	わかめご飯		炊き込みわかめ	米 油 ごま		727	26.4
	ごまコロッケ	○	豚肉	油 じゃがいも ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんにく	892	32.0
	もやしの和え物			油	もやし きゅうり にんにく		
	みそ汁		油揚げ 豆腐		大根 小松菜		
24水	黒砂糖コッパン			黒砂糖コッパン		604	31.5
	魚のホア*ン粉焼き	○	しいら	パン粉 オリーブ油	にんにく		
	ジャーマンポテト		ベーコン	油 じゃがいも	たまねぎ バセリ	682	37.9
	ABCスープ		鶏肉	油 マカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんにく キャベツ		
25木	ご飯			米		697	24.6
	生揚げのそぼろ煮	○	豚肉 生揚げ	油 じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 かつお粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ さやいんげん	865	30.3
	糸寒天のごましょうゆ		糸寒天 油揚げ	砂糖 ごま油 ごま	にんにく キャベツ もやし 小松菜	700	21.9
	カレーライス	○	鶏肉 粉チーズ	米 麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんにく	866	26.1
26金	ひよこ豆入りゆで野菜	○	ひよこ豆	サラダ油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんにく		
	小玉すいか				小玉すいか		
	ご飯			米		586	29.9
	赤魚の煮付け	○	赤魚	砂糖	しょうが		
29月	湯葉入り野菜のごま酢和え		わかめ ツナ 湯葉	砂糖 ごま	きゅうり もやし	730	37.4
	かきたま汁		鶏肉 卵	かつお粉	にんにく たまねぎ 小松菜		
	スパゲッティ(なす入りミートソース)		豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ サラダ油 米粉	にんにく たまねぎ にんにく セロリ トマト缶 なす エリンギ グリンピース	756	29.7
30火	枝豆とハムのサラダ	○	ハム	オリーブ油 砂糖	枝豆 きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ	947	36.5
	キャラメルポテト		生クリーム	油 さつまいも 砂糖			

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価表記は、(前期)は3・4年生、(後期)は7・8・9年生の値です。

※4日はかみかみメニューです。6月4日から10日は歯と口の健康週間です。給食では、骨ごと食べられる豆あじの南蛮漬けと噛み応えのある食材を使った和え物を提供します。

※8日(月)は5～9年生はAri-nishi Sportsdayの振休のため給食がありません。

※11日(木)は入梅献立です。暦の上での梅雨入りで、梅の実が黄色く色づく頃を示します。給食では梅を使った梅ご飯を提供します。

※19日(金)は食育の日です。給食では沖縄県の郷土料理を出します。

22回平均		
(前期)	643	26.6
(後期)	793	32.6

**6月の給食指導目標：生活リズムを整えよう!**



# 食育だより



## 未来へつながる「食」を考えよう

わたしたちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は  
食育月間



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

# 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

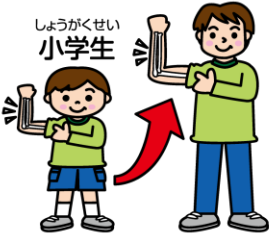
体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...

## 給食にはどうして牛乳が出るの?

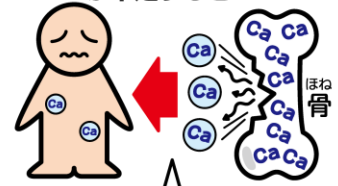
### カルシウムの量

20歳

小学生



それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

### 牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

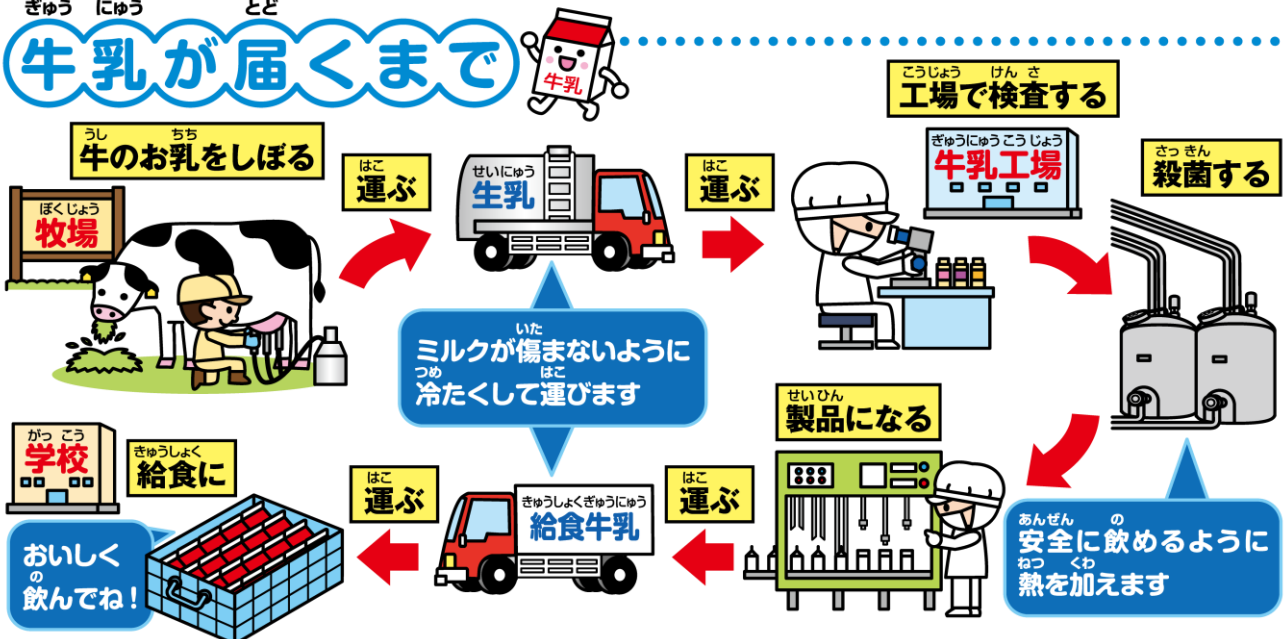
## 今日の牛乳どんな味?



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



## 牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。