

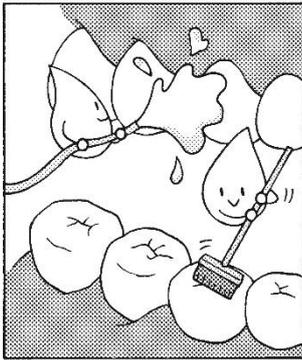
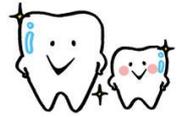


文京区立文林中学校
令和6年5月31日

給食だより



よくかんで食べてむし歯予防



よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなか飲み込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだら食べていると、唾液の働きが追い付かず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、**知育・徳育・体育**の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり振り返り、「食」について考えてみましょう。

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「**食品ロス**」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。





6月献立表【18回】



文京区立文林中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質			
1 土	【運動会】※		ツナ	粉チーズ	スパゲッティ	サラダ油	人参, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	772.0 kcal
	スパゲッティナポリタン	○			じゃがいも				26.2 g
	スパイシーポテト				白玉粉, 砂糖			みかん, パイナップル, もも, レモン	16.2 g
	白玉フルーツポンチ								
3 月	ご飯				米				752 kcal
	あじのカレー風味フライ	○	まあじ, たまご		薄力粉, パン粉	サラダ油			35.7 g
	磯香ぼていと		青のり		じゃがいも				21.2 g
	けんちん汁		とり肉, とうふ		こんにゃく	サラダ油, ごま油	人参, 小松菜	ごぼう, 大根	
4 火	チャーハン		ぶた肉		米, 押し麦	ごま油	人参, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, とうもろこし	707 kcal
	わかめごまサラダ	○		わかめ, 寒天	砂糖	白ごま, サラダ油, ごま油	人参, 小松菜	キャベツ, とうもろこし	27.2 g
	トックスープ		ぶた肉, たまご		でんぷん, トック	サラダ油	人参, なら	玉ねぎ, ぶなしめじ	22.8 g
5 水	パインパン				パインパン				723 kcal
	タンドリーチキン	○	とり肉	ヨーグルト				玉ねぎ, にんにく, しょうが	35.6 g
	マカロニサラダ		ツナ		マカロニ, 砂糖	オリーブ油	パプリカ(赤・黄)	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.9 g
	ミネストローネ		とり肉, 大豆		じゃがいも	オリーブ油	人参, トマト	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	
6 木	【梅の日】								758 kcal
	梅じゃこご飯	○		しらす干し	米, 押し麦	白ごま		梅干し	29.5 g
	塩肉じゃが		ぶた肉		じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	人参	玉ねぎ, えだ豆	23.0 g
	揚げごぼうサラダ		大豆		でんぷん	サラダ油, 白ごま	人参	ごぼう, きゅうり, キャベツ	
10 月	【和食の日：入梅】								750 kcal
	いわしの蒲焼丼	○	まいわし		米, 押し麦, でんぷん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, 白ごま		しょうが	27.7 g
	五色和え				砂糖	白ごま	小松菜, 人参	もやし, キャベツ, とうもろこし	21.3 g
	かきたま汁		とうふ, たまご		でんぷん		人参	えのきたけ, 長ねぎ	
11 火	あじさいゼリー		寒天		砂糖			ぶどうジュース	
	ミートソーススパゲッティ	○	ぶた肉, 大豆	粉チーズ	スパゲッティ, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	人参, トマト, ピーマン	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ	721 kcal
	イタリアンサラダ		ベーコン	チーズ	砂糖	サラダ油	人参	キャベツ, きゅうり	29.7 g
	くだもの							★さくらんぼ(予定)	26.1 g
12 水	プルコギ丼	○	ぶた肉		米, 押し麦, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油, 白ごま	なら, 人参, 小松菜	玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, りんご, しょうが, にんにく	771 kcal
	にらたまスープ		とり肉, とうふ, たまご		でんぷん		なら		35.5 g
	くだもの							★すいか(予定)	26.1 g
13 木	ピザトースト		ベーコン	チーズ	食パン	サラダ油	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	718 kcal
	根菜チップサラダ	○			じゃがいも, はちみつ	サラダ油	ブロッコリー, 人参	れんこん, キャベツ	30.8 g
	ポトフ		とり肉, ソーセージ		じゃがいも	サラダ油	人参	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, 大根	31.1 g
14 金	生姜ごはん		とり肉, 油揚げ		米, もち米, 砂糖	サラダ油	人参	しょうが	680 kcal
	すき焼き風煮	○	ぶた肉, とうふ		しらたき, 砂糖	サラダ油	人参	玉ねぎ, えのきたけ, 白菜, 長ねぎ	35.4 g
	小松菜とわかめのサラダ			わかめ, 寒天	砂糖	ごま油, 白ごま	小松菜, 人参	きゅうり, とうもろこし	19.5 g
19 水	そばめし	○	ぶた肉, ぶた肉, かつお節	青のり	米, 蒸し中華めん	サラダ油	人参, 万能ねぎ	キャベツ	735.0 kcal
	ブロッコリーサラダ				砂糖	サラダ油	人参, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	25.0 g
	乳ない豆腐			寒天, 牛乳	砂糖			レモン, みかん, もも	24.3 g
20 木	麦ごはん				米, 押し麦				707 kcal
	いかのチリソース	○	いか		でんぷん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, ごま油		しょうが, にんにく, 長ねぎ	27.0 g
	パリパリサラダ				ワントンの皮, 砂糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	22.5 g
	わかめスープ		とうふ	わかめ		ごま油	チンゲンツアイ	長ねぎ, えのきたけ	
21 金	【夏至】								704 kcal
	ねぎ豚塩だれ丼	○	ぶた肉		米, 押し麦, でんぷん	ごま油, 白ごま	なら, 赤ピーマン	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, レモン	27.1 g
	はるさめスープ		ぶた肉		はるさめ	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参, 小松菜	白菜, えのきたけ, もやし	22.7 g
	水無月風ゼリー			牛乳, 寒天	砂糖, 甘納豆				
24 月	ごま麦ごはん				米, 押し麦	白ごま			769 kcal
	家常豆腐	○	ぶた肉, みそ, 生揚げ		砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, エリンギ	31.0 g
	小松菜サラダ			ひじき	はるさめ, 砂糖	ごま油	小松菜, 人参	もやし	29.0 g
25 火	黒ゴマあんぱん		小豆		パン, 砂糖	バター, 黒ごま			764 kcal
	コーンシチュー	○	ベーコン, とり肉	牛乳		サラダ油	人参	玉ねぎ, とうもろこし	27.6 g
	マスタードサラダ		大豆, ひよこ豆		砂糖	サラダ油	人参	キャベツ, きゅうり	29.3 g
26 水	ごはん				米				746 kcal
	鯖のみそ煮	○	さば, みそ		砂糖			しょうが	34.8 g
	野菜の生姜醤油和え						小松菜, 人参	もやし, キャベツ, しょうが	25.8 g
	めった汁(石川県郷土料理)		ぶた肉, 油揚げ, みそ		こんにゃく, さつまいも	サラダ油	人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	
27 木	麻婆焼きそば	○	ぶた肉, みそ, とうふ		中華めん, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参, なら	にんにく, しょうが, 長ねぎ	714 kcal
	じゃこサラダ			しらす干し	砂糖	ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	キャベツ, きゅうり	33.0 g
	くだもの							★メロン(予定)	27.1 g
28 金	スパイシーチキンカレー		とり肉		米, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ	777 kcal
	ハニドレサラダ	○			じゃがいも, はちみつ	サラダ油	人参	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	28.7 g
	カップヨーグルト			ヨーグルト					21.3 g

※ 1日(土)雨天の場合でも、授業がある為給食はあります。

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。