



# 令和6年度 6月予定献立表

## 文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	鶏ごぼうピラフ	○	ベーコン 鶏肉	米 押麦 バター 油	生姜 にんにく 玉葱 人参 ごぼう ピーマン	784 kcal
	さけとポテトのグラタン	○	ベーコン 調理用牛乳 さけ 粉チーズ	油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉	人参 玉葱 マッシュルーム缶 パセリ	30.9 g
	野菜スープ	○	ベーコン 豚肉	油	玉葱 人参 もやし かぶ キャベツ かぶの葉	30.5 g
4火	ジャージャー麺	○	豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 でん粉	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 長葱 えのきたけ	750 kcal
	わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 玉葱 小松菜	33.5 g
	バインゼリー	○	寒天	砂糖	バインジュース バイン缶	24.3 g
5水	ごはん		歯と口の健康週間メニュー			
	しそごまふりかけ			米		767 kcal
	めひかりの磯辺揚げ	○	メヒカリ あおりのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		31.3 g
	きゅうりの甘酢あえ			ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし	22.2 g
	豚肉とじゃがいものみそ煮		豚肉 みそ	こんにやく じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 いんげん	2.9 g
6木	ビスキュイパン		卵	丸パン バター 砂糖 アーモンド粉 小麦粉		742 kcal
	チキンポトフ	○	鶏肉 ベーコン	油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー	30.2 g
	河内晩柑				河内晩柑	33.0 g
7金	鶏肉の照り焼き丼		鶏肉 のり	米 油 砂糖 でん粉	生姜 長葱	795 kcal
	キャベツのみそ汁	○	みそ 油揚げ	じゃが芋	人参 えのきたけ キャベツ 長葱 小松菜	32.1 g
	よもぎ団子		きな粉	上新粉 白玉粉 砂糖	よもぎ	22.6 g
10月	きつね卵とじうどん		鶏肉 卵 油揚げ	うどん 砂糖 でん粉	大根 しめじ 人参 長葱 チンゲンツアイ	754 kcal
	和風ツナサラダ	○	ツナ	油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし 人参 小松菜 生姜	30.8 g
	お豆かりんとう		大豆 調理用牛乳	揚げ油 さつま芋 でん粉 砂糖 黒ごま		31.8 g
11火	麻婆豆腐丼		豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮	755 kcal
	わかめごまドレサラダ	○	わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ コーン	31.1 g
	あじさいゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	25.3 g
12水	わかめご飯		炊き込みわかめ	米 ごま		770 kcal
	アジフライ	○	あじ	揚げ油 小麦粉 パン粉		32.9 g
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	23.2 g
13木	じゃがいもとにらのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	じゃが芋	玉葱 えのきたけ にら	3.1 g
	メキシカンライス		ウィンナー	米 油	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 コーン ピーマン	817 kcal
	ココット	○	卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	小松菜	32.3 g
	A B C スープ		ベーコン 鶏肉	油 A B C マカロニ	人参 人参 キャベツ ブロッコリー	38.2 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	3.2 g
14金	セサミトースト			食パン バター 練りごま ごま 砂糖		773 kcal
	コーンシチュー	○	鶏肉 調理用牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉葱 人参 クリームコーン コーン ブロッコリー	29.0 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖 油	人参 キャベツ もやし きゅうり 玉葱	35.9 g
17月	中華丼		豚肉 いか えび うずら卵	米 押麦 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長葱 人参 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 小松菜	773 kcal
	ひじきと野菜のナムル	○	ひじき	ごま油 砂糖 ごま	もやし 大豆もやし 人参 きゅうり にんにく	32.6 g
	杏仁豆腐		寒天 調理用牛乳	砂糖	レモン果汁 みかん缶 バイン缶 もも缶	21.6 g
18火	ごはん		食育の日メニュー			
	のりの佃煮			米		772 kcal
	八丈島産かつおのチーズ春巻き	○	のり	砂糖		34.9 g
	糸寒天のごま酢あえ		チーズ 八丈島産かつお	揚げ油 春巻きの皮 小麦粉	生姜 しそ葉	27.5 g
	江戸甘味噌の豚汁		油揚げ 伊豆諸島産糸寒天	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 都内産小松菜	2.6 g
			豚肉 豆腐 みそ 江戸甘味噌	油 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ 長葱 わけぎ	
19日(水)・20日(木)は、試験のため給食はありません。						
21金	キーマカレー		豚肉 大豆	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶	791 kcal
	青菜のコーンサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉葱 都内産小松菜	30.6 g
	メロン				メロン	27.9 g
24月	セルフ					2.5 g
	ビーンズクロックバーガー		豚肉 いんげんまめ チーズ 卵	ミルクパン 揚げ油 油 じゃが芋 バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ	794 kcal
	洋風かき玉スープ	○	ベーコン 卵	でん粉	玉葱 人参 マッシュルーム 都内産小松菜	33.6 g
25火	カフェオレゼリー		寒天 調理用牛乳	砂糖		33.4 g
	ブルコギ丼		豚肉	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉葱 もやし にら 人参 しめじ りんご 生姜 にんにく	2.9 g
	いも団子入りわかめスープ	○	鶏肉 わかめ	じゃが芋 でん粉 ごま油	人参 玉葱 長葱 都内産小松菜	774 kcal
26水	東京産とうもろこし				都内産とうもろこし	30.4 g
	ごはん			米		21.0 g
	ごほうふりかけ		豚肉	油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 生姜	2.3 g
	いわしの南蛮漬け	○	いわし	揚げ油 でん粉 小麦粉 砂糖	生姜 長葱	750 kcal
27木	キャベツの塩こうじあえ			じゃが芋	キャベツ きゅうり 生姜	30.7 g
	なめこのみそ汁				なめこ 長葱 都内産小松菜	25.5 g
	トマトクリーム生パスタ	○	えび いか ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 セロリー トマト缶	2.8 g
28金	トマトクリーム生パスタ					838 kcal
	コーンサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	29.6 g
	バナナクッキー			砂糖 小麦粉 油 粉糖	バナナ	30.8 g
28金	ごはん			米		3.0 g
	豆腐チゲ	○	豚肉 豆腐 八丁みそ たら	油 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 えのきたけ 白菜 大豆もやし 長葱 にら 小平産白菜キムチ	761 kcal
	春雨サラダ			春雨 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし コーン 人参 生姜	32.7 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

6月5日は、国連で定められた「世界環境デー」です。日本でも平成5年より環境基本法で「環境の日」と定め、6月を「環境月間」としています。環境を守るためにどんなことができるかを考えてみましょう。



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

## 牛乳を飲もう！

### かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声よくなる!



消化・吸収をよくする!



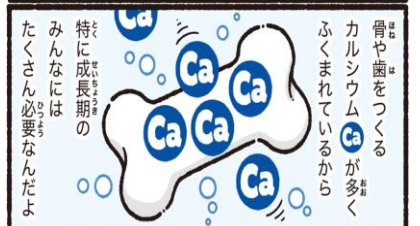
食べ過ぎを防ぐ!



運動能力をフルに発揮できる!



表情が豊かになる!



### カルシウム、成長期こそしっかりとって!

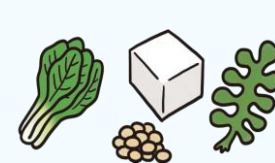
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分に摂っておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

### 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、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る「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

#### 食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

### 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

### 手を洗ってから食べよう!



手のひらのこんなせまいところにも目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。だから手を洗わないでごはんを食べると、おなかをこわす(食中毒になる)原因になります。

### 手洗いのやりかた

せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間  
→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→  
せいつなハンカチでよくふきとる→完成!



おいしい食事でもこれたままの手で食べてはだいたしです。手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを守ってくれます。まずは食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身に付けましょう。