

6月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	745
	たんぱく質	27.0~41.5g		29.4
	脂質	18.4~27.6g		24.9

日	曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく質 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
3	月	牛乳		牛乳					741 kcal	
		ごはん			米				33.1 g	
		鶏つくね焼き	鶏ひき肉,豆腐	ひじき	パン粉,砂糖,でんぷん			ながねぎ		2.9 g
		春雨サラダ	ハム	ブックメニュー ~銀波商店街の事件簿~		春雨,砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり,キャベツ	
		ぬっぺ汁	豚肉,するめ,豆腐		里芋,でんぷん			にんじん,こねぎ	だいこん,干し椎茸	
4	火	牛乳		牛乳					825 kcal	
		エビクリームライス	ベーコン,エビ,白いんげん豆	調理用牛乳	米,薄力粉	サラダ油	にんじん,パセリ	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ	27.0 g	
		コーンサラダ	牛乳月間献立		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	2.1 g	
		カフェオレゼリー		寒天,調理用牛乳	砂糖					
5	水	牛乳		牛乳					761 kcal	
		ごはん			米				33.7 g	
		すき焼き風煮	豚肉,豆腐		こんにゃく,くるまふ,砂糖			にんじん	玉ねぎ,はくさい,ながねぎ	2.9 g
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖			こまつな,にんじん	もやし	
		バレンシアオレンジ							バレンシアオレンジ	
6	木	牛乳		牛乳					782 kcal	
		野菜タンメン+ゆで卵	豚肉,たまご		むし中華めん	サラダ油	にんじん,万能ねぎ	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,コーン	32.5 g	
		ワカメサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油		キャベツ,きゅうり,コーン	3.5 g	
		アップルポンチ		寒天	砂糖			みかん缶,黄桃缶,りんごジュース		
7	金	牛乳		牛乳					782 kcal	
		ごはん			米				33.3 g	
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			白練りごま,ゴマ油,白ごま			2.5 g	
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん,きゅうり,コーン		
		沢煮椀	豚肉,油揚げ		里芋		にんじん	だいこん,ながねぎ		
10	月	牛乳		牛乳					802 kcal	
		梅ごはん	ぶんきょう 和食 雑節・入梅の献立		米			カリカリ梅	28.7 g	
		イワシの蒲焼き	いわし		薄力粉,でんぷん,砂糖	サラダ油,白ごま		しょうが	2.6 g	
		もやしとコーンのおひたし			砂糖		こまつな,にんじん	もやし,コーン		
		玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ		
		あじさいゼリー		寒天,乳酸菌飲料	砂糖			ぶどうジュース		
11	火	牛乳		牛乳					865 kcal	
		ごまトースト			食パン,はちみつ,砂糖	ソフトタイプマーガリン,白練りごま,黒ごま			33.1 g	
		ポークストロガノフ	豚肉		じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	3.1 g	
		ひよこ豆サラダ	ベーコン,ひよこめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり		
		みしょうかん						みしょうかん		
12	水	牛乳		牛乳					778 kcal	
		ごはん			米				35.0 g	
		山賊焼き	鶏肉		はちみつ,でんぷん,薄力粉	サラダ油		にんにく,しょうが,レモン汁	2.7 g	
		やたら	かつおぶし			ゴマ油		きゅうり,なす,みょうが,だいこん(みそ漬)		
		つみっこ	鶏肉,豆腐		里芋,薄力粉	ゴマ油	にんじん	だいこん,はくさい,ぶなしめじ,ながねぎ		
13	木	牛乳		牛乳					751 kcal	
		ジャンバラヤ+カップエッグ	豚ひき肉,たまご		米	サラダ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	28.2 g	
		ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり,コーン	2.4 g	
		マカロニスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ		
14	金	牛乳		牛乳					855 kcal	
		フィットチーネサーモンクリーム	鮭	調理用牛乳	生パスタ,薄力粉	オリーブ油,サラダ油	にんじん,こまつな	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ	32.2 g	
		キノコサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	もやし,きゅうり,ぶなしめじ,えのきたけ,玉ねぎ,にんにく	2.8 g	
		りんご蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉,砂糖	サラダ油		りんごジュース,りんご		

日曜日	献立名	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 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
17月	牛乳		牛乳					777 kcal
	豚キムチ丼	豚肉		米, どんぶ	サラダ油, ゴマ油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ, 白菜キムチ	26.7 g
	小松菜ともやしのナムル			砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	大豆もやし, にんにく	2.4 g
	パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース, パイナップル缶	
18火	牛乳		牛乳					730 kcal
	ミルクパン			ミルクパン				31.0 g
	ラザニア	豚ひき肉	チーズ	リボンマカロニ, 砂糖, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	2.7 g
	キャベツスープ	鶏肉				にんじん	玉ねぎ, キャベツ	
21金	牛乳		牛乳					773 kcal
	ごはん			米				35.4 g
	さばのネギみそ焼き	さば, 赤みそ		砂糖			ながねぎ	2.7 g
	切り干し大根の煮物	焼き竹輪, 油揚げ		こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	切干しだいこん	
	冬瓜のスープ	鶏肉, 豆腐				にんじん, 万能ねぎ	姫とうが	
24月	牛乳		牛乳					772 kcal
	カレーうどん	豚肉		うどん, どんぶ	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ながねぎ, ぶなしめじ	34.0 g
	揚げタコじゃが	たこ, たまご, かつおぶし	さくらえび, 青のり	じゃがいも, どんぶ	サラダ油		キャベツ	3.4 g
	もやしと油揚げのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	
25火	牛乳		牛乳					710 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				29.9 g
	カレーブルスト	ウインナー			サラダ油	トマトピューレ	にんにく	3.3 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん, ビーマン	玉ねぎ	
	洋風卵スープ	鶏肉, たまご		どんぶ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	
26水	牛乳		牛乳					829 kcal
	ごはん			米				30.8 g
	枝豆入りポテトコロッケ	豚ひき肉		じゃがいも, 薄力粉, パン粉	サラダ油		玉ねぎ, えだまめ	2.2 g
	キャベツソテー	ハム			サラダ油	にんじん, ビーマン	玉ねぎ, キャベツ	
	ひよこ豆スープ	鶏肉, ひよこめ				にんじん, パセリ	玉ねぎ	
27木	牛乳		牛乳					814 kcal
	ハヤシライス	豚肉		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム, グリンピース	25.5 g
	ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.3 g
	パイナップル						沖縄パイナップル	
28金	牛乳		牛乳					816 kcal
	ごはん			米				31.3 g
	豚肉と野菜の煮物	豚肉, うずら卵		砂糖		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, だいこん, れんこん, ぶなしめじ	2.4 g
	水無月	小豆		薄力粉, 上新粉, 砂糖				

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

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は国連食糧農業機関(FAO)の制定する世界牛乳の日です。牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことが目的だそうです。酪農家さんは、毎日エサやりや健康管理、牛舎の掃除など牛のお世話をしています。牛がおいしい牛乳を出すかは、世話の仕方でも決まるため、毎日愛情をもって育てています。

子牛を育てるための栄養源である牛乳は、人間にとっても理想的な栄養食品です。給食の牛乳1本(200ml・コップ1杯分)で1日に必要なカルシウム量の約1/3がとれます。また、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素もバランスよく含まれています。成長期に積極的にとってほしい食材のひとつです。他にも、運動後の筋肉疲労の回復や骨の健康など、大人にとってもよい効果があります。給食だけでなく、いろいろな場面で牛乳のパワーを生活にとり入れてみましょう!

参考:一般社団法人日本乳業協会HP

試してミルクっ?

World Milk Day 6.1 JAPAN

よくかんで食べよう!

6月4日~10日は、「6(む)4(し)」にちなんで「歯と口の健康週間」です。よく噛むこと・歯の健康は食事はもちろん、様々な効果があります。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

- 「食べる」:健康な歯とあごの力により、しっかりと噛んで様々な料理・食材を食べることができるようになります。また、よく噛むことで食材の味がよくわかる、消化吸収が良くなり胃腸の負担を減らすなどの効果もあります。
- 「話す」:口の機能や舌の動きが発達することで、はっきりと発音ができるようになります。
- 「脳の発達」:噛む動きにより脳が刺激されたり、血行が良くなることで、集中力や記憶能力がよくなるとわれています。
- 「運動」:歯がそろっていると噛むバランスもよく、からだのバランスも保たれます。また、踏ん張るときにも歯は大切な役割を果たします。そのためスポーツ選手は最高のパフォーマンスを発揮するために、歯や噛み合わせを大事にしています。

参考:一般財団法人日本口腔保健協会HP