

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 食塩相当量
3月	中華丼		いか,むきえび,豚肉	米,押麦,でんぶん,米油,ごま油	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,にんじん,こまつな,キャベツ	755 kcal
	にらたまスープ	○	鶏肉,豆腐,たまご	でんぶん,ごま油	にんじん,にら,長ねぎ	35.3 g
	果物				メロン	2.5 g
4火	ご飯			米		788 kcal
	魚の七味焼き	○	ぶり	砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ	35.2 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,切干しだいこん,糸こんにゃく,こまつな	2.2 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	
5水	ポテトtoast		ベーコン,チーズ	食パン,米油,じゃがいも	玉ねぎ,コーン,ピーマン	740 kcal
	豆のサラダ	○	大豆,いんげんまめ,ベーコン	砂糖,米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	35.9 g
	洋風たまごスープ		鶏肉,たまご	米油,でんぶん	玉ねぎ,にんじん,こまつな	3.6 g
6木	ツナクリームスパゲティ		ベーコン,ツナ,牛乳	スパゲティ,米油,バター,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,エリンギ,ブロッコリー	784 kcal
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも,米油,砂糖	にんじん,きゅうり	30.0 g
	果物				さくらんぼ(国産)	2.4 g
7金	麦ごまご飯			米,押麦,ごま		802 kcal
	酢豚	○	豚肉	米油(揚油),じゃがいも,でんぶん,米油,砂糖	しょうが,にんじん,ぶなしめじ,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン	25.5 g
	大根ときゅうりの華風漬け			ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり	2.5 g
11火	ガーリックチーズトースト		チーズ	国内産小麦食パン,オリーブ油,バター	にんにく	798 kcal
	ビーンズトマトシチュー	○	鶏肉,いんげんまめ,ひよこまめ	米油,じゃがいも,小麦粉	セロリ,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー	33.7 g
	果物				冷凍みかん	3.6 g
12水	チキンカレーピラフ		鶏肉	米,米油,砂糖	にんにく,しょうが,ブロッコリー,エリンギ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン	772 kcal
	じゃがいものチーズグリル	○	チーズ	じゃがいも,米油		29.2 g
	牛乳寒天のフルーツ添え		粉寒天,牛乳	砂糖,生クリーム	黄桃缶,みかん缶	2.1 g
13木	ご飯			米		737 kcal
	魚の野菜あんかけ	○	ホキ	でんぶん,米油(揚油),じゃがいも	にんじん,さやえんどう	31.2 g
	わかめのごま和え		わかめ	砂糖,ごま	にんじん,もやし	2.4 g
	豆乳入りの味噌汁		生揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ		キャベツ,こまつな	
14金	鶏南蛮うどん		鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,でんぶん	にんじん,ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな	820 kcal
	じゃこおひたし	○	ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	32.9 g
	手作りカステラ		たまご,牛乳	小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,米油,バター,白ざら糖		2.7 g
17月	麻婆丼		豚肉,大豆,豆腐,赤みそ,八丁みそ	米,米油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,ぶなしめじ	823 kcal
	海藻サラダ	○	海藻ミックス,ひじき	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,コーン	34.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	2.8 g
18火	梅ちりめんご飯		ちりめんじゃこ	米,ごま	ねり梅	724 kcal
	メヒカリのから揚げ	○	メヒカリ	でんぶん,米油(揚油)	しょうが	26.7 g
	野菜の生姜あえ				キャベツ,にんじん,えのきたけ,しょうが	2.8 g
	根菜のごま豚汁		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,すりごま	だいこん,にんじん,長ねぎ	
19水	味噌ラーメン		豚肉,赤みそ,白みそ	冷凍ラーメン,米油,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,エリンギ,もやし,キャベツ,こまつな,コーン	781 kcal
	南蛮和え	○	わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,大根,長ねぎ	35.0 g
	キャロットカップケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,三温糖,バター,米油,アーモンド	にんじん,オレンジ濃縮還元ジュース	3.9 g
24月	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米,ごま油,でんぶん,ごま	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,しらし,レモン	816 kcal
	もずく入りかき玉汁	○	豆腐,たまご,もずく	でんぶん	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ	38.7 g
	青のり大豆じゃこポテト		大豆,ちりめんじゃこ,あおのり	じゃがいも,でんぶん,米油(揚油)		2.6 g
25火	ご飯			米		792 kcal
	鯖の味噌煮	○	さば,赤みそ	砂糖,でんぶん	しょうが,長ねぎ	29.4 g
	ごまおひたし			ごま	もやし,こまつな,にんじん	2.7 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	米油	ごぼう,にんじん,だいこん,みつば	
26水	焼きピロシキ		豚肉,うずら卵	ミルクパン,米油,パン粉,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	779 kcal
	ボルシチ	○	ベーコン,豚肉	米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマトジュース,パセリ	35.2 g
	果物				デラウェア	2.6 g
27木	ご飯			米		772 kcal
	ささみの揚げ物レモンかけ	○	鶏肉	でんぶん,米油(揚油),砂糖	レモン,パセリ	35.6 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき,油揚げ	砂糖,すりごま,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん	2.4 g
	けんちん汁		豚肉,豆腐	ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	
28金	こぎつね寿司		鶏肉,油揚げ,のり	米,砂糖,すりごま	にんじん,みつば	774 kcal
	野菜と高野豆腐の煮物	○	高野豆腐	じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,こんにゃく,さやいんげん	31.7 g
	むらくも汁		鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	2.8 g
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。



学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780 kcal	27 g	2.5 g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。



🎉🎉🎉🎉 **今月のめあて「決められた時間で食事をしよう」** 🎉🎉🎉🎉

新緑が美しく、さわやかな季節になりました。新学期が始まってから2か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

今月のめあては「決められた時間で食事をしよう」です。給食時間は準備・食べる時間・片付けを含めて30分間です。準備がスムーズにできると、食べる時間を長くとることができます。

🍲 **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


食育で育てたい「食べる力」

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

「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



👩 **がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん**
6月4日～10日は歯と口の健康週間です! 👨

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまらずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

安全に おいしく 給食を食べるために



- ① 姿勢を正す。
- ② 食べやすい大きさにしてから口に入れる。
- ③ よく噛むことを意識する。
- ④ 食べ物が口に入っているときはしゃべらない。
- ⑤ 食べている人を笑わせたり、驚かせたりしない。
- ⑥ 早食いは絶対にしない。

食べるときに注意が必要な食品

<p>球形のもの・つるつるしたもの</p>  <p>ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 白玉団子</p>	<p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p>  <p>ご飯 もち パン さつまいも</p>
---	--