

6月給食だより

令和8年度6月
大田区立馬込中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私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

食の未来のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。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

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

令和8年度 6月献立表

日	献立名	飲用牛乳	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	1食分 (Kcal) たんぱく質 (g)
1月	ガーリックトースト			食パン、ソフトマーガリン、バター	にんにく、ドライパセリ	731 29.7
	豆とパスタのトマトシチュー	○	ベーコン、豚肉、金時豆(乾)、白いんげん豆(乾)	油、バター、小麦粉、砂糖、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、古根生姜、小麦粉、トマトピューレ、マッシュルーム水煮、キャベツ	
	もやしときゅうりのあえ物			ごま油、砂糖	もやし、きゅうり	
2月	ご飯			米、米粒麦		815 31.5
	のりとひじきの佃煮		焼きのり、干ひじき(乾)	砂糖、水あめ		
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	○	豚ひき肉、冷凍厚揚げ	砂糖、こんにゃく、じゃがいも、でん粉	にんじん、冷凍えだまめ	
	バランスサラダ		干ひじき(乾)、油揚げ、鶏卵	つきこんにゃく、砂糖、油、白いりごま	小松菜、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	
オレンジ				パレンシアオレンジ		
3月	ジャンバラヤ		ウィンナーソーセージ、ベーコン	米、米粒麦、油、砂糖	古根生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、ピーマン	825 26.1
	コールスローサラダ	○	ボークハム	油、マヨネーズ(卵不使用)、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン	
	いわしつみれスープ		豚ひき肉、いわしすり身、白みそ、鶏卵、生おから	じゃがいも	古根生姜、にんじん、たまねぎ	
	パインアップル				パインアップル	
4月	ごぼうたっぷりカミカミごはん			米、おおむぎ(押麦)、油、つきこんにゃく、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん	713 35.7
	野菜と豚肉の生姜焼き	○	豚肉、塩麴	油、砂糖、でん粉	にんじん、エリンギ、たまねぎ、もやし、キャベツ、古根生姜	
	かきたま汁		昆布(だし)、木綿豆腐、鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	
5月	にしんの蒲焼き丼		にしん	米、おおむぎ(押麦)、でん粉、大豆白絞油、砂糖	古根生姜	840 30.8
	えのきあえ	○			小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ	
	ずいとん		昆布(だし)、鶏肉、油揚げ	油、白玉粉、小麦粉	大根、にんじん、長ねぎ	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	