



6月給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	木	きつねうどん 牛乳 あじさいゼリー レバーといもの甘辛和え	kcal 825	g 35.4
2	金	枝豆とじゃこのチャーハン 牛乳 高野豆腐の卵焼き めかぶ汁	793	36.3
5	月	♪かみかみ給食(歯と口の健康週間)♪ 梅ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き かみかみサラダ かきたま汁	759	37.6
6	火	ペアサンド 牛乳 クリームシチュー フルーツヨーグルト	753	27.6
7	水	メキシカンライス 牛乳 トマトスープ ポテトのチーズ焼き	754	23.9
8	木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ漬け 三色ナムル さつま汁	845	32.7
9	金	ボークストロガノフ 牛乳 海藻サラダ くだもの	795	27.1
12	月	ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ 大根と豚肉のべっこう煮	746	27.7
13	火	♪6月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ チョコバナナブラウニー	838	31.9
14	水	中華丼 牛乳 わかめスープ くだもの	740	30.8
15	木	ガーリックフランス 牛乳 サーモンフライ サウザンサラダ コーンポタージュ	782	37.1
16	金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根サラダ 沢煮椀	857	33.9
19	月	カレーライス 牛乳 くだもの 薬味ドレッシングサラダ	801	24.4
20	火	期末考査		
21	水	期末考査		
22	木	ココアパン 牛乳 魚のバジリコ焼き ミネストローネスープ	759	28.7
23	金	昆布ごはん 牛乳 豚汁 豆腐ボールの甘酢あんかけ	809	33.1
26	月	ガバオ風ライス 牛乳 ヤムウンセン たまごスープ	794	33.6
27	火	♪郷土料理給食(鳥取県)♪ どんどろけめし 牛乳 らっきょう和え ワカサギの天ぷら 味噌汁 なしのゼリー	800	34.2
28	水	酸辣湯麺 牛乳 揚げぎょうざ	752	38.1
29	木	わかめごはん 牛乳 肉じゃが煮 呉汁	782	33.1
30	金	チキン竜田バーガー 牛乳 くだもの ABCスープ	815	31.1

給食費引き落とし日

給食だより

6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要であるとした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々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」とことと位置付けています。

～これも食育！実践してみよう～

いやく 食卓をみんんで囲んで心を豊かに！

けんこうてき 健康的な食生活を実践しよう！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

いやく 食を通した環境の「環」を大切に！

いやく 食を通し、人の「輪」を広げよう！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

でんとうてき 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

じり 自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。

適切な量を食べて食品ロスを減らそう！

世界全体での食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1が廃棄されています。また日本の食品ロスの量は、年間522万トンと推計され国民1人が毎日茶わん1杯分の食品を捨てていることになるそうです。家庭で食品ロスが発生する理由としては、①食べ残し②傷んでいた③期限切れの順で多いことが調査でわかりました。

給食の4月の残菜平均は1%でした。残菜が多かったのは「バリバリかぼちゃサラダ」3%、残菜が0%だったのは「カレーライス」「ミートソース」「もやしサラダ」「甘辛カリカリ豆」「のりの佃煮」「BBQチキン」でした。給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。何をどれだけ食べれば、健康が維持できるか。自分に合った量を知り、食べることでできる量を考えて食品ロスを出さない工夫をしましょう。



食べ残しを減らす

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。