



## 6月 給食献立表



大田区立大森第三中学校

| 実施<br>日 | 曜<br>日 | 献立                                                                                                                         | 栄養量         |           |
|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
|         |        |                                                                                                                            | エネルギー       | たんぱく質     |
| 2       | 月      | ご飯 牛乳 海苔の佃煮<br>魚のチリソースかけ 春雨の炒め物<br>味噌汁                                                                                     | kcal<br>756 | g<br>36.5 |
| 3       | 火      | ガーリックトースト 牛乳<br>コーンとひじきのサラダ<br>チキンのトマトシチュー                                                                                 | 725         | 27.4      |
| 4       | 水      | 豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 田舎汁<br>オープンアップルパイ                                                                                            | 844         | 28.1      |
| 5       | 木      | キムチチャーハン 牛乳 いかべったん<br>鶏肉のふんわり卵スープ                                                                                          | 751         | 28.9      |
| 6       | 金      | チキンのクリームスパゲティ 牛乳<br>ミネストローネ 果物（さくらんぼ）                                                                                      | 759         | 30.3      |
| 9       | 月      | ♪かみかみ給食♪<br>カレーうどん 牛乳<br>かみかみサラダ あじさいゼリー  | 734         | 29.0      |
| 10      | 火      | ピザトースト 牛乳 ツナコーンサラダ<br>米粉のホワイトシチュー                                                                                          | 807         | 35.4      |
| 11      | 水      | ♪入梅献立♪<br>梅わかめご飯 牛乳 すき焼き風煮<br>かき玉汁 果物（メロン）                                                                                 | 764         | 33.2      |
| 12      | 木      | チキンライス 牛乳 ミートローフ<br>野菜スープ                                                                                                  | 732         | 31.7      |
| 13      | 金      | 中華おこわ 牛乳 魚のねぎソースかけ<br>酸辣湯                                                                                                  | 706         | 33.6      |
| 16      | 月      | ♪試験応援献立♪<br>三中チャーシュー麺 牛乳<br>フルーツのヨーグルト和え                                                                                   | 759         | 35.1      |
| 17      | 火      | 定期考査（給食はありません）                                                                                                             |             |           |
| 18      | 水      | 定期考査（給食はありません）                                                                                                             |             |           |
| 19      | 木      | ナン キーマカレー ジョア（プレーン）<br>スパイシーチキンサラダ                                                                                         | 755         | 32.3      |
| 20      | 金      | ご飯 牛乳 きのかめんチカツ<br>きゃべつのおかか和え 味噌汁                                                                                           | 764         | 32.6      |
| 23      | 月      | ♪6月バースデー給食♪<br>ハッシュドポーク 牛乳 コロコロサラダ<br>ぐりとぐらのカステラ                                                                           | 965         | 30.0      |
| 24      | 火      | 親子丼 牛乳 白玉汁<br>果物（小玉すいか）                 | 741         | 31.7      |
| 25      | 水      | ジャージャー麺 牛乳<br>わかめスープ りんごゼリー                                                                                                | 731         | 28.3      |
| 26      | 木      | ♪長野県の郷土料理♪<br>ご飯 牛乳 山賊焼き ごまよごし<br>具だくさん味噌汁                                                                                 | 791         | 32.7      |
| 27      | 金      | チーズチリドック 牛乳 コーンサラダ<br>かぶのクリームシチュー                                                                                          | 839         | 34.8      |
| 30      | 月      | ビビンパ 牛乳 焼きぎょうざ<br>中華スープ                                                                                                    | 804         | 30.9      |

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～

いばく 食卓をみんな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。

いばく 食を通じた環境の「環」を大切に！

いばく 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！

おみ 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ける力をつけましょう。



## 今月の給食紹介



## 9日（月）かみかみ給食（歯の衛生週間）

6月4日～10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。「よく噛んで食べる」ことを意識し習慣づけて欲しいと思います。「かみかみサラダ」は切干大根とごぼうが入っています。

## 11日（水）入梅給食

6月11日は入梅（にゅうばい）、日本では古来よりこの日から梅雨が始まるとされてきました。給食では、「梅わかめご飯」を作ります。

## 16日（月）試験応援献立

「三中チャーシュー麺」を作ります。チャーシューは豚肩肉をブロックで納品し朝から給食室で作ります。お楽しみに！

## 26日（木）郷土料理給食

今月は長野県の郷土料理給食です。「山賊焼き」とは、山賊が人から物を取り上げる（鶏揚げ）ということでこの名前がついたそうです。長野県では飲食店でも家庭でもよく食べられています。