



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	水	親子丼 牛乳 大根サラダ 味噌汁	kcal 789	g 34.1
2	木	ジャンバラヤ 牛乳 トマトスープ ウィンナーのトルティーヤ焼き	802	25.5
3	金	ごはん 牛乳 魚の味噌煮風 かきたま汁	764	32.1
6	月	♪かみかみ給食(歯の衛生週間)♪ きつねうどん 牛乳 かみかみサラダ あじさいゼリー	792	29.3
7	火	ボークストロガノフ 牛乳 海藻サラダ くだもの	786	25.0
8	水	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	794	34.4
9	木	ペアサンド 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ	788	27.0
10	金	♪入梅給食♪ ごはん 梅ひじき 牛乳 野菜と絹揚げの旨煮 かぶのレモン酢	811	20.4
13	月	ごはん 牛乳 鮭チャンチャン焼き 豚汁	803	35.6
14	火	酸辣湯麺 牛乳 揚げ鶏ぎょうざ	789	35.2
15	水	チキンカレー 牛乳 くだもの 薬味ドレッシングサラダ	845	24.3
16	木	青菜と卵の混ぜごはん 牛乳 甘辛カリカリ豆 イワシのつみれ汁	772	29.8
17	金	ツナトースト 牛乳 ミネストローネ マセドアンサラダ	778	28.6
20	月	期末考査		
21	火	期末考査		
22	水	♪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 紅茶ケーキ	873	31.2
23	木	昆布ごはん 牛乳 味噌汁 豆腐ボールの甘酢あんかけ	805	28.6
24	金	メキシカンライス 牛乳 水菜スープ ポテトのチーズ焼き	756	23.5
27	月	鶏なら丼 牛乳 味噌汁 わかめともやしの和え物	803	29.9
28	火	ガバオ風ライス 牛乳 ヤムウンセン たまごスープ	783	31.0
29	水	♪郷土料理給食(鹿児島県)♪ 鶏飯 牛乳 がね キャベツのゆかり和え	777	22.3
30	木	ガーリックトースト 牛乳 ポルシチ ツナサラダ	780	30.8

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」「様々な経験を通し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～

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！
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

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。

コミュニケーションを大切にしましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に！

食を通じ、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。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

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たいと思います。

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



6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」はさきいかとごぼうが入っています。

10日(金)入梅給食

6月10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。給食は、ひじきと梅でふりかけを作ります。

29日(水)郷土料理給食

今月は鹿児島県の郷土料理の「鶏飯」と「がね」です。「鶏飯」は奄美群島の郷土料理で、鶏のスープをかけていただくお茶漬けのような一品です。「がね」は鹿児島の方言で「カニ」のことで、棒状にしたさつまいもと野菜の天ぷらの形がカニに似ているので、この名前がつけました。

(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。