



6月給食献立表



大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	振替休日		
3	火	ドライカレー 牛乳 カリカリポテトサラダ 甘夏	739	26.3
4	水	ごはん かみかみ佃煮 牛乳 焼き魚 磯和え じゃがいものみそ汁	713	38.4
5	木	キムチチャーハン 牛乳 パリパリひじき わかめスープ	731	29.8
6	金	バターライスのハッシュドポークかけ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ キャラメルミルクゼリー	856	26.5
9	月	中華丼 牛乳 青菜と卵のスープ りんご	711	28.4
10	火	照り焼きチキントースト 牛乳 豆乳入りクリームスープ あじさいゼリー	715	31.5
11	水	いわしのかば焼きごはん 牛乳 はりはりゆで野菜 みそ汁	742	30.5
12	木	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ おかか和え お祝いすまし汁	744	36.3
13	金	豚キムチ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ 冷凍みかん	714	27.4
16	月	ごはん 牛乳 揚げ餃子 じゃこ野菜の和え物 卵ときくらげのスープ	770	30.8
17	火	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ	714	31.1
18	水	定期考査		
19	木	定期考査		
20	金	定期考査		
23	月	スパゲッティツナトマトソース 牛乳 ビーンズサラダ 紅茶ケーキ	843	30.9
24	火	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き ピリ辛こんにゃく炒め わかめのみそ汁	723	32.0
25	水	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	798	32.2
26	木	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き香味ソースかけ ごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁	751	31.6
27	金	菜飯 牛乳 ホキのチリソースかけ ユイミータン	765	32.3
30	月	とふのこのそぼろごはん 牛乳 かつお節の揚げ するっぽ じゃがいもと豆腐のみそ汁	708	23.9
平均			749	30.6

* 食育だより *

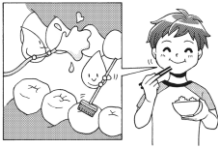
6月は季節の変わり目で、暑い日もあり、肌寒い日もあり、気温が安定しません。体調を崩さずに元気に過ごすためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めましょう。梅雨時は、気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立てしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には衛生面にも十分気を付けることが大切です。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎ、健康な歯をしっかりと保てるようにしましょう。



4日～10日は歯と口の健康習慣

食事の時、よく噛んでいますか？しっかりと噛んで食事をすると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、唾液が出てむし歯予防にもつながります。しっかりと噛んで食べるためにも、歯を大切にしましょう。噛みごたえのある食べ物や歯を強くする食べ物を食べたり、食後に歯を磨いたりするなど、歯と口の健康を守るために自分でできることを取り組んでいきましょう。



～噛むことと脳の関係とは？～



噛むことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



～今月の献立より～

< 11日 入梅 >

暦の上での梅雨入りを「入梅」と言います。農作業において、雨が降る時期を知ることがとても大切です。梅雨の時期を正確に知ることが難しかった時代は、入梅を田植えの目安としていました。

また、入梅の時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれています。入梅いわしは脂がのっており、1年の中で1番おいしいと言われています。給食では、いわしを油で揚げ、甘辛いたれにからめてごはんに乗せていただきます。



< 30日 和歌山県の郷土料理 >

和歌山県には、高野豆腐が誕生した山「高野山」があります。高野豆腐を切るときにけずりかすが出るのですが、これを「とふのこ」と言います。煮物に入れるのが定番ですが、給食では混ぜごはんにしました。また、和歌山県は、大根とにんじんの産地です。たくさんとれた大根とにんじんをなますのようにして食べる料理を「するっぽ」と言います。

30日は和歌山県の味をいただきます。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。