



6月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	豚肉と高野豆腐の中華丼 牛乳 ツナと春雨の和え物 キャロットゼリー	820	28.5
2	水	肉味噌うどん ひじきのナムル 青のりポテト 牛乳	792	27.4
3	木	チキンカレー わかめ卵スープ くだもの 牛乳	854	27
4	金	青菜ひじきごはん ししゃものごま焼き ゴロゴロ野菜のうま煮 牛乳	834	33
7	月	ごはん トンチキレモン むらくも汁 牛乳	882	29.7
8	火	シーフードピラフ マカロニスープ お芋とお豆のチーズ焼き 牛乳	771	28.5
9	水	ツナマヨトースト レンズ豆のシチュー くだもの 牛乳	805	34.6
10	木	豚肉の卵とじ丼 田舎汁 あじさいゼリー 牛乳	819	30.3
11	金	ごはん 魚の梅肉ソースがけ 春雨の炒め物 ごまだれ汁 牛乳	804	29.9
14	月	ごはん 塩肉じゃが 油揚げと野菜の和え物	824	28.2
15	火	いわしの蒲焼き丼 野菜の甘酢和え みそ汁 牛乳	810	31.1
16	水	黒砂糖パン 金時豆のトルティージャ ごまじゃこサラダ ABCスープ 牛乳	742	32
17	木	じゃこ入り五目チャーハン 春巻き 豆腐と青梗菜のスープ 牛乳	805	27.2
18	金	ガバオ風ひき肉かけごはん 牛乳 もずく入り卵スープ くだもの 	767	28.6
21	月	ごはん 鶏肉の大葉味噌焼き ごま和え けんちん汁 牛乳	777	31.1
22	火	じゅうしい 魚の南蛮漬け イナムドゥチ 牛乳	781	32.2
23日(水)24日(木) 定期考査 給食なし				
25	金	スパゲティツナトマトソース 牛乳 バリバリサラダ フルーツのヨーグルト和え	788	28.4
28	月	ひじきごはん 魚のポテサラ焼き 沢煮椀 牛乳	835	33.7
29	火	ごはん うずら卵と高野豆腐のピリ辛炒め 切干大根の和え物 牛乳	774	28.4
30	水	チリビーンズドッグ 牛乳 豆乳入りクリームスープ くだもの	791	30.6
平均			804	30.0

給食費等
引落日

食育だより

今年は梅雨入り前から雨模様の日が多く、体が重かったり、気分がすっきりしなかったりという人もいるかもしれません。しかし、植物にとっては恵みの雨。雨のおかげで野菜や果物が美味しく立派に育ち、私たちの心と体の健康を支えてくれているのです。感謝の気持ちを込めて、毎日食事をしていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



6月は食育月間!!

みなさん、一生のうちで何回食事をするか考えたことはありますか?今は「100年時代」と言われているので…一日3食×365日×100年=109500回も食事をします。乳児のうちには食事をしないこともあります。約10万回もある食事がみなさんの心と体に影響しないはずはありません。今のうちから「食」について学び考え、将来にわたって元気に過ごせるテクニックを身に付けていきましょう。

苦手なものを
一口多く食べる

主食・主菜・
副菜をそろえる

郷土料理を
調べてみる



感謝して
残さず食べる

自分で料理を
作ってみる

まずは自分のできることから取り組んでみてくださいね♪



歯と口の健康を保つために…

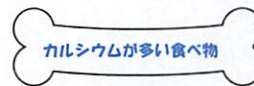
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人になっても、自分の歯でおいしく食事をするためには、どんなことに気を付ければよいのでしょうか?

- 食後は歯を磨く!
- よくかんで食べる!



だ液は、食べかすを取って口の中を掃除してくれます!!

●歯を丈夫にする食べ物を!



給食では4日に、カルシウムの多い食材を使って、かむことも意識できるような献立を提供する予定です!給食時間だけでなく、おうちでの食事でも少しずつ歯と口の健康について考え、実践していきましょう。

保護者の皆様へ

今月から給食費等諸費用の引き落としが始まります。

今月の引き落とし日は、

6月18日(金)です。

残高不足にならないよう、

前日までにご確認をお願いします。

※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。