



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	水	豚肉と高野豆腐の中華丼 牛乳 切干大根と油揚げの和え物 オレンジゼリー	790	28.5
2	木	ツナピラフ ジャークチキン マカロニ卵スープ 牛乳	767	30.8
3	金	ごはん 青菜ふりかけ 小いわしのカレー揚げ ゴロゴロ野菜のうま煮 牛乳	787	30.1
6	月	ガバオ風ひき肉かけごはん 牛乳 春雨と竹輪のスープ くだもの	760	28.2
7	火	ごはん みそバター肉じゃが 野菜と海藻のごま酢和え 牛乳	800	27.4
8	水	黒砂糖パン 金時豆のトルティージャ マカロニソーカレー風味 野菜スープ 牛乳	769	33
9	木	あんかけチャーハン 味噌ドレサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 牛乳	774	29.9
10	金	ごはん 魚の梅肉ソースがけ 春雨の炒めもの みそ汁 牛乳	794	35.2
13	月	スバゲティツナトマトソース 牛乳 ごまサラダ お芋とお豆のチーズ焼き	812	32.2
14	火	ごはん 魚と野菜の甘酢炒め かきたま汁 牛乳	814	29.3
15	水	照り焼きチキントースト 牛乳 ひよこ豆と野菜のスープ くだもの	751	32.7
16	木	豚肉のピリ辛卵とじ丼 田舎汁 あじさいゼリー 牛乳	803	30.3
17	金	ごはん 大豆衣のとり天 はりはりゆで野菜 みそ汁 	839	35.2
20	月	金時豆の五目ごはん 油揚げの宝焼き むらこも汁 牛乳	784	28.7
21	火	じゅうしい 揚げ鯖のねぎソースがけ イナムドッチ 牛乳	836	32.5
22日(水)23日(木) 定期考査 給食なし				
24	金	チキンカレー ツナサラダ くだもの 牛乳	885	27
27	月	親子そぼろ丼 糸寒天のごま酢和え みそ汁 牛乳	774	29.3
28	火	ごはん トンチキレモン 切干大根ナムル 牛乳	860	26.8
29	水	カレーミートトースト 牛乳 豆乳入りクリームスープ くだもの	775	33.2
30	木	ひじきごはん 魚のポテサラ焼き 沢煮椀 牛乳	806	31.9
平均			799	30.6

給食費等
引落日

* 食育だより *

6月に入るとすぐに梅雨がやってきます。雨模様の日、体が重く、気分が乗らない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、毎日食事をしましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



6月は食育月間&環境月間!

毎年6月は、将来にわたって健康に過ごすために「食」について改めて考えようという「食育月間」、そして環境について考える「環境月間」です。六中では、この二つをテーマにした「食品ロス削減活動」に取り組んでいますね。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。食べ残しだけでなく、過剰生産や売れ残りなども食品ロスに含まれます。そのため、食品メーカーやレストラン、家庭、学校など、食にかかわる様々な場所で食品ロスは発生します。



期限切れの廃棄食品 皮のむきすぎ 給食の食べ残し

食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、廃棄するためにもエネルギーが必要になり、環境問題にもつながっていきます。食品ロスを減らすためにどのような工夫ができるか、一人ひとりが考えていきましょう。

17日は、昨年度の卒業生が食品ロス削減のために考案したメニュー「大豆衣のとり天」を取り入れてみました！六中から、食品ロスを減らし、世界の環境を変えていけるとよいですね♪



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。歯は食べ物をしっかりかむ上でとても大切です。か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のできることを取り組んでいきましょう。



* よくかむことの効果 *

よくかむと
脳の中の満
腹中枢が刺
激され、食
べすぎを防
ぎます。



あごの筋肉
を動かすこ
とで、脳へ
の血流が増
え、脳が活
性化します。



よくかむと
だ液が出て、
食べ物の飲
み込みや消
化・吸収を
助けます。



かむことによ
って出た
だ液の働き
で虫歯を予
防します。



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20日(月)です。

残高の確認をよろしくお願いたします。

※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。