

令和8年度



## 6月給食献立表



実施予定回数19回

大田区立志茂田中学校

| 実施日 | 曜日 | 給食のない学年 | 献立                                           | 栄養量         |           |
|-----|----|---------|----------------------------------------------|-------------|-----------|
|     |    |         |                                              | エネルギー       | たんぱく質     |
| 1   | 月  |         | 親子丼 変わりきんぴら 味噌汁                              | kcal<br>777 | g<br>35.9 |
| 2   | 火  |         | ジャージャー麺<br>大豆と小魚の変わり揚げ                       | 743         | 35.5      |
| 3   | 水  |         | ♪かみかみ給食♪<br>ジャンバラヤ風ピラフ<br>コーンチャウダー かみかみサラダ   | 706         | 24.7      |
| 4   | 木  |         | タンドリーチキンバーガー オレンジ<br>ヌードルスープ                 | 672         | 39.2      |
| 5   | 金  |         | 鮭と卵の混ぜご飯 肉じゃが煮<br>あじさいゼリー                    | 768         | 29.2      |
| 8   | 月  |         | いわしのかばやき丼 甘酢和え<br>田舎汁                        | 768         | 28.9      |
| 9   | 火  |         | 高菜チャーハン ワンタンスープ<br>パンバンジーサラダ                 | 699         | 28.1      |
| 10  | 水  | 1組      | ウインナーカレーライス 海藻サラダ                            | 794         | 21.1      |
| 11  | 木  | 1組      | ♪入梅給食♪<br>梅わかめご飯 高野豆腐の卵焼き<br>豚汁              | 755         | 33.5      |
| 12  | 金  | 1組      | チリドッグ ポトフ ツナサラダ                              | 727         | 23.8      |
| 16  | 火  |         | ごまじゃこごはん 焼き魚 おひたし<br>にらたまスープ メロン             | 720         | 38.2      |
| 17  | 水  |         | ♪バースデー給食♪<br>ちゃんごどん 昆布サラダ<br>マーブルケーキ         | 703         | 26.9      |
| 18  | 木  |         | ひじきごはん 魚の香味焼き 味噌汁                            | 715         | 35.5      |
| 19  | 金  |         | 胚芽ご飯 揚げ餃子 ナムル<br>五目スープ                       | 719         | 23.8      |
| 22  | 月  |         | ごはん 手作りごま昆布 すき焼き煮<br>カリカリじゃこサラダ              | 774         | 31.9      |
| 23  | 火  |         | チンジャオロース丼<br>チーズのふわふわスープ<br>中華風キュウリ          | 778         | 30.4      |
| 24  | 水  |         | 定期考査                                         |             |           |
| 25  | 木  |         | 定期考査                                         |             |           |
| 26  | 金  |         | マーボー豆腐丼 わかめスープ<br>オレンジ                       | 720         | 28.1      |
| 29  | 月  |         | ジンジャーピラフ<br>魚のバジルチーズフライ<br>ABCスープ            | 786         | 39.4      |
| 30  | 火  |         | マーブルシロップトースト<br>米粉のクリームシチュー<br>もやしのサラダ 冷凍みかん | 674         | 26.6      |

給食だより

## 6月は「食育月間」です。

6月は食育月間です。

食事は、子どもたちの健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育てる上でも、食育の役割は大きなものがあります。子どものころから「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

## \*\*家庭でできる「食育」\*\*

～ぜひ心がけてみてください～

## ○朝ごはんを食べる習慣をつける

早寝・早起き・朝ごはん、望ましい生活リズムをつくりましょう。

家族と会話を楽しみながら食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



## ○季節の食材を取り入れる



旬の食材は味や香りが良く栄養価も高いです。四季折々の食材をおいしくいただきます。



## ♪よく噛んで食べましょう

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

## \*よくかんで食べると、良いことがあります\*

食べ物本来の味を十分味わうことができる

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

脳が活性化し、精神を安定

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

(注) 都合により、献立を変更することがあります。