



6月給食献立表



実施予定回数20回

大田区立志茂田中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|--|-------------|-----------|
| | | | エネルギー | たんぱく質 |
| 1 | 火 | キムたくごはん 牛乳 棒餃子 コーンたまごスープ | kcal 751 | g 27.1 |
| 2 | 水 | ♪オリパラ給食♪ ~ギリシャ~ 黒砂糖パン 牛乳 ムサカ 野菜スープ | 781 | 27.6 |
| 3 | 木 | キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 ジュリエンヌスープ くだもの | 760 | 24.1 |
| 4 | 金 | ♪カミカミ給食♪ ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 豚肉とごぼうのつくね焼き カラフルすまし汁 | 750 | 32.9 |
| 7 | 月 | 鮭とたまごのまぜご飯 牛乳 肉じゃが煮 あじさいゼリー | 801 | 29.0 |
| 8 | 火 | ♪6月バースデー給食♪ ちゃんこうどん 牛乳 棒々鶏サラダ 抹茶パウンドケーキ | 767 | 33.5 |
| 9 | 水 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ | 797 | 31.7 |
| 10 | 木 | チーズミートドッグ 牛乳 ABCスープ コールスローサラダ | 750 | 28.4 |
| 11 | 金 | 梅わかめご飯 牛乳 切り干し大根たまご焼き 豚汁 | 786 | 32.5 |
| 14 | 月 | こぎつねごはん 牛乳 焼き魚 田舎汁 くだもの | 753 | 33.2 |
| 15 | 火 | 定期考査のため、給食はありません。 | | |
| 16 | 水 | | | |
| 17 | 木 | ビビン麺 牛乳 中華風たまごスープ くだもの | 745 | 31.5 |
| 18 | 金 | チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ | 798 | 24.0 |
| 21 | 月 | ♪おはなし給食♪ ~11びきのねことあほうどり~ ミルクパン 牛乳 トマトスープ コロッケ ボイルキャベツ | 806 | 27.3 |
| 22 | 火 | スパゲティみそミートソース 牛乳 パリパリサラダ くだもの | 750 | 29.8 |
| 23 | 水 | 炊き込みご飯 牛乳 干草焼き なめこ汁 | 750 | 32.7 |
| 24 | 木 | ブルコギ丼 牛乳 すまし汁 のり塩ビーンズ | 795 | 32.6 |
| 25 | 金 | ジンジャーピラフ 牛乳 魚のピザ焼き きのこ野菜のスープ くだもの | 750 | 34.7 |
| 28 | 月 | 麦ご飯 のりの佃煮 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ちくわの磯辺揚げ | 779 | 26.1 |
| 29 | 火 | きな粉トースト 牛乳 もやしサラダ レンズ豆のシチュー くだもの | 792 | 31.0 |
| 30 | 水 | タコライス 牛乳 きのこスープ | 750 | 29.7 |

給食だより

6月は「食育月間」です

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
子どもたちの健康づくりに、食事は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、食育が果たす役割は大きなものがあります。今月は、家庭での食育について考えてみましょう。

家庭でできる「食育」

~心がけてみてください~

○朝食を食べる習慣をつける

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

○家族で食卓を囲む

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。



○栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。



○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。四季折々の食材を美味しくいただきます。

今月の献立紹介

2日(水)オリパラ給食

ムサカはギリシャ風のグラタンです。じゃがいもやなすなどの野菜にミートソースとホワイトソースを重ねてオーブンで焼いた料理です。

4日(金)カミカミ給食

6月4日~10日までの1週間は「歯の口の衛生週間」です。4日は「よく噛んで食べる」を意識し習慣つけるための給食です。ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・ごまを使ったふりかけと大きめに切ったごぼうを入れたつくねです。

21日(月)おはなし給食

今月は「11びきのねことあほうどり」という絵本を紹介します。給食室では、この本に出てくる「コロッケ」を作ります。本は、志茂田中の図書室にも展示しますので、ぜひ読んでみてくださいね。



(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。