



6月給食献立表



家庭数配布

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	水	鮭とたまごのまぜご飯 牛乳 肉じゃが煮 あじさいゼリー	kcal 751	g 27.1
2	木	ビスキュイパン 牛乳 米粉のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	781	27.6
3	金	♪かみかみ給食♪ 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	760	24.1
6	月	スパゲティミートソース 牛乳 バジルドレッシングサラダ くだもの	750	32.9
7	火	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	801	29.0
8	水	柏型パン 牛乳 トマトスープ コロッケ ポイルキャベツ	767	33.5
9	木	ピラフ 牛乳 キッシュ きのこ野菜のスープ	797	31.7
10	金	♪入梅給食♪ 梅わかめご飯 牛乳 野菜とさつま揚げの煮物 ごまあえ	750	28.4
13	月	豚肉のしぐれご飯 牛乳 魚のみぞれあんかけ かきたま汁	786	32.5
14	火	キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 ひよこ豆入りサラダ くだもの	753	33.2
15	水	定期考査のため、給食はありません。		
16	木			
17	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	745	31.5
20	月	♪6月バースデー給食♪ ちゃんこうどん 牛乳 大根サラダ 抹茶パウンドケーキ	798	24.0
21	火	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の塩麴焼き 田舎汁	806	27.3
22	水	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	29.8
23	木	メキシカンライス 牛乳 バーベキューチキンサラダ 洋風たまごスープ	750	32.7
24	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 甘辛カリカリ豆	795	32.6
27	月	♪お話し給食♪ ~パンやのろくちゃん~ 胚芽ごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル 五目スープ	750	34.7
28	火	こぎつねご飯 牛乳 あじのさんが焼き のっぺい汁	779	26.1
29	水	♪旬を味わう給食♪ ~さくらんぼ~ チンジャオロースー焼きそば 牛乳 みそポテト くだもの	792	31.0
30	木	じゃこ枝豆ご飯 牛乳 切り干し大根のたまご焼き 豚汁	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、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

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。四季折々の食材をおいしくいただきます。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

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、いいことがあります *

(注) 食材料購入や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。