



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	木	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 768	g 29.2
2	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	725	32.7
5	月	小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 スーミータン 甘辛カリカリ豆	806	33.9
6	火	♪6月バースデー給食♪ ちゃんこうどん 牛乳 昆布サラダ 抹茶パウンドケーキ	724	26.7
7	水	ひじきごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼 みそ汁 くだもの	805	33.1
8	木	照焼風フィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ くだもの	724	35.0
9	金	♪入梅給食♪ 梅わかめご飯 牛乳 豚汁 切り干し大根のたまご焼き	746	32.3
12	月	高菜チャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	720	28.5
13	火	チーズミートドッグ 牛乳 ABCスープ コールスローサラダ	741	29.7
14	水	ウイナーカレーライス 牛乳 海藻サラダ	794	21.1
15	木	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	734	34.0
16	金	ジャージャー麺 牛乳 大学芋	792	26.9
19	月	ガーリックトースト 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 くだもの	748	28.9
20	火	定期考査のため、給食はありません。		
21	水			
22	木	ツナそぼろご飯 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ	720	26.9
23	金	ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ナムル わかめたまごスープ	785	31.1
26	月	ビスキュイパン 牛乳 ボルシチ コーンサラダ	711	27.7
27	火	♪旬を味わう給食♪ ~新ごぼう~ 鶏ごぼうピラフ 牛乳 洋風たまご焼き 白菜とベーコンのスープ	738	29.0
28	水	ごはん 手作りごま昆布 牛乳 すき焼き風煮 大根サラダ	764	28.8
29	木	コーンライス 牛乳 トマトスープ 魚のモルネソース焼	710	30.8
30	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの	726	26.2

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。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、話をしたりと、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

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

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

脳が活性化し、精神を安定させる

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。
食物アレルギーのある生徒は、裏面の詳細献立表を確認してください。