



6月給食献立表



実施予定回数17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
3	月		振替休業日	kcal	g
4	火		中華ドッグ 牛乳 ツナコーンサラダ ワンタンたまごスープ	728	35.4
5	水		♪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	729	33.9
6	木		バターライスきのこソースかけ 牛乳 ジュリエンスープ あじさいゼリー	753	24.3
7	金		鮭と枝豆のごはん 牛乳 肉じゃが煮 昆布サラダ	744	29.3
10	月		♪入梅給食♪ 梅わかめごはん 牛乳 豚汁 高野豆腐のたまご焼き くだもの	798	34.2
11	火		ツナトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	704	29.0
12	水		プルコギ丼 牛乳 春雨スープ のり塩ビーンズ	811	32.8
13	木		こぎつねごはん 牛乳 魚の南蛮漬け のっぺい汁	711	32.1
14	金		♪パーステー給食♪ スパゲティトマトソース にんじンドレッシングサラダ ピーチケーキ 飲むヨーグルト	800	25.3
17	月		ピラフ 牛乳 魚のモルネソース焼き ABCトマトスープ くだもの	703	35.6
18	火		定期考査のため、給食はありません。		
19	水				
20	木		カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	768	24.0
21	金		ひじきごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き 田舎汁	708	34.7
24	月		胚芽ごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル わかめスープ	722	23.9
25	火		ごはん 手作りごま昆布 牛乳 野菜とさつま揚げの煮物 ごまあえ	750	28.5
26	水	1組	あんかけ焼きそば 牛乳 みそポテト くだもの	735	30.0
27	木	1組	豚肉のしぐれご飯 牛乳 むらくも汁 ちくわの磯辺揚げ くだもの	725	30.8
28	金	1組	ビスキュイパン 牛乳 レンズ豆のシチュー カリカリじゃこサラダ	754	31.9
平均				744	30.3

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、良いことがあります



(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、詳細献立表を確認してください。