



# 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 kcal	たんぱく質 g
2	月		ジャージャー麺 ビーンズポテト 牛乳	741	31.6
3	火		ひじきごはん 鯖の香味焼き 味噌汁 くだもの 牛乳	747	36.1
4	水		♪かみかみ献立♪ ジャンバラヤ風ピラフ 牛乳 コーンチャウダー かみかみサラダ	706	24.7
5	木		鮭と卵の混ぜご飯 肉じゃが煮 あじさいゼリー 牛乳	768	29.2
6	金		高野豆腐のそぼろ煮 どさんこ汁 ごまあえ くだもの 牛乳	766	31.5
9	月		まきまききなこ揚げパン ポルシチ ツナサラダ 牛乳	723	29.5
10	火		高菜チャーハン ワンタンスープ パンパンジーサラダ 牛乳	699	28.1
11	水		♪入梅献立♪ 梅わかめご飯 高野豆腐の卵焼き 豚汁 くだもの 牛乳	780	33.9
12	木		ジンジャーピラフ ABCスープ 牛乳 鮭のバジルソースフライ ABCスープ	788	40.5
13	金		♪バースデー献立♪ ちゃんこうどん 昆布サラダ 抹茶パウンドケーキ 牛乳	715	26.4
16	月		いわしの蒲焼き丼 甘酢和え 味噌汁	749	27.5
17	火		タンドリーチキンバーガー ヌードルスープ くだもの 牛乳	672	39.2
18	水		胚芽ごはん 揚げ餃子 ナムル わかめスープ 牛乳	709	23.6
19	木		ウインナーカレーライス 海藻サラダ くだもの 牛乳	807	21.3
20	金		チンジャオロース丼 牛乳 チーズのふわふわスープ 中華風キュウリ	778	30.4
23	月		韓国風焼きとり丼 卵入りチゲスープ 牛乳	741	32.7
24	火		期末考査 給食無し		
25	水		期末考査 給食無し		
26	木	1組	ガーリックトースト 牛乳 くだもの 米粉のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	664	25.7
27	金	1組	ごはん 手作りごま昆布 すき焼き煮風 大根サラダ 牛乳	764	28.8
30	月		ごまじゃごごはん 焼き魚 牛乳 野菜のおかか和え けんちん汁 くだもの	735	39.2
平均				740	30.5

## 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、豊かな人間性を育てて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。



##### ○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\*

食べ物本来の味を十分に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、精神を安定させる



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。