



6月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨 になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を 整える栄養素を多く含む食品	1献立 - たんぱく質
3月	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米,玄米,でん粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ,もやし,青じょう菜	724 kcal
	卵と豆腐の中華スープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵,わかめ	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ	29.2 g
	果物(柑橘類)				甘夏	
4火	まぜ稲荷(いなり)ごはん	○	昆布,鶏肉,油揚げ,きざみのり	米,玄米,油,砂糖	ごぼう,人参	728 kcal
	ごま和え			砂糖,★ねりごま,★すりごま	もやし,小松菜,キャベツ	28.1 g
	さつま汁		厚削り節,豆腐,白みそ	ごま油,さつま芋	人参,大根,長ねぎ	
5水	ツナサラダトースト	○	ツナ,チーズ	★無塩食パン,油	コシコ,キャベツ,コーン	669 kcal
	洋風卵スープ		鶏がら,★鶏卵	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	31.6 g
	おかしい目玉焼き		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	黄桃缶	
6木	赤飯	○	ささげ	米,もち米,★ごま		783 kcal
	鶏の甘辛揚げ		鶏肉	でん粉,油,砂糖,水あめ,★ごま	コシコ,生姜	27.7 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり	
	冬瓜のお吸い物		昆布,厚削り節,なると,わかめ	でん粉	冬瓜,人参,えのきたけ	
7金	玄米ごはん	○		米,玄米		706 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	砂糖,でん粉		36.0 g
	魚の照焼き		鮭		生姜	
	切干大根サラダ			砂糖,油	切干大根,人参,もやし,きゅうり	
	田舎汁		昆布,厚削り節,生揚げ,白みそ	じゃが芋	人参,大根,長ねぎ	
10月	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米	きざみ梅	752 kcal
	ひじき入りたまご焼き		鶏ひき肉,ひじき,★鶏卵	油,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜	32.7 g
	豚汁		厚削り節,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ	
11火	あんかけ焼きそば	○	豚肉,★いか,鳥がら	★中華麺,油,三温糖,でん粉,ごま油	人参,玉ねぎ,きくらげ,干し椎茸,たけのこ,生姜,もやし,にら	679 kcal
	ナムル			油,ごま油,三温糖,★ごま	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	32.5 g
	あじさいゼリー		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	ぶどうジュース	
12水	玄米ごはん	○		米,玄米		759 kcal
	おからハンバーグ		大豆,豚ひき肉,鶏ひき肉,おから,豆乳	油,でん粉,米粉,砂糖	玉ねぎ	28.3 g
	きなごごま和え		きな粉	砂糖,★ねりごま,★すりごま,ごま油	もやし,人参,キャベツ	
	じゃがいもの味噌汁		昆布,厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのきたけ	
13木	パンパン	○		★パンパン		713 kcal
	かぼちゃのクリーム煮		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム,レンズ豆	油,米粉	玉ねぎ,人参,かぼちゃ,生姜,パセリ	29.4 g
	カレーピーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油		
14金	豚キムチ丼	○	豚肉	米,玄米,油,砂糖,でん粉,ごま油	人参,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ漬け,にら	713 kcal
	えのきと豆腐の中華スープ		鶏がら,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	25.8 g
	豆乳杏仁豆腐		粉寒天,豆乳	砂糖	みかん缶	

裏面にも献立表の続きがあります

17月	ココア揚げパン	○		★無塩コッペパン,油,砂糖		795 kcal
	ミネストローネ		豚肉,鶏がら,いんげん豆,粉チーズ	バター,じゃが芋,★シェルマカロニ	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,マッシュルーム,トマト,小松菜	29.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶,みかん缶,黄桃缶	
18火	高野めし	○	昆布,油揚げ,鶏肉,乾燥おから	米,玄米,油	ごぼう,人参,干し椎茸	743 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,米粉,油	生姜,ねぎ	30.3 g
	根菜みそ汁		厚削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	こんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう,しめじ	
19	定期テスト（1日目）給食はありません。					
20	定期テスト（2日目）給食はありません。					
21	定期テスト（3日目）給食はありません。					
24月	ハヤシキャロットライス	○	豚肉,鶏がら,豚骨,レンズ豆	米,胚芽米,オリーブ油,油,米粉	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,ユース	765 kcal
	レモンマリネ			油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,小松菜,レモン果汁	25.3 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
25火	たこめし	○	昆布,油揚げ,★たこ	米,もち米,油	人参,ごぼう	730 kcal
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		33.8 g
	かきたま汁		厚削り節,豆腐,★鶏卵,わかめ	でん粉	玉ねぎ,人参,えのきたけ	
26水	スパゲティなすミートソース	○	豚ひき肉,大豆,パルメザンチーズ	★スパゲティ,油,砂糖,米粉	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,なす,トマト,パセリ	820 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,砂糖	人参,キャベツ,コーン,きゅうり	30.5 g
	米粉のココアブラウニー		豆乳	米粉,砂糖		
27木	ミルクパン	○		★ミルクパン		719 kcal
	揚げ魚のバーベキューソースかけ		白身魚（ホキ）	でん粉,油,バター,砂糖	玉ねぎ,りんご,レモン果汁	32.1 g
	フレンチサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	
	コーンクリームスープ		鶏がら,ベーコン,調理用牛乳	油,コーンスターチ	生姜,玉ねぎ,人参,グリーンピース,コーン,パセリ	
28金	麦ごはん	○		米,★大麦		709 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油,三温糖,★ねりごま,★炒りごま	ニンニク,生姜,ねぎ	30.8 g
	じゃこ入りわかめサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし	
	いわしのつみれ汁		厚削り節,いわしつみれ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	

（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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけ・しめじは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へ問い合わせください。

6月（水無月）みなづき 旧暦の6月のことを和風月名で水無月と呼びます。雨が多いこの時期になぜ水無月なのでしょう。諸説ありますが、水無月の「無」は「の」という意味で、水のなかった田んぼに水を引く時期であることから「水の月」が由来であるといわれています。今年の給食では提供しませんが、6月30日夏越の祓（なごしのはらえ）に三角形のうしろにあずきが乗った「水無月」という氷に似せて作った和菓子を食べる風習があります。		10日(月) 入梅（にゅうばい） 6月10日は、『入梅』です。日本では古来よりこの日から梅雨が始まるとされていました。天気予報がない江戸時代には、田植えの日を決める目安となっていました。昔、中国では梅の実が熟する頃の雨を梅雨（めいゆ）とよび、それが日本に伝わったとされています。当日の給食では「梅わかめごはん」を提供する予定です。	
4日(火) 開校記念日 6月4日は、開校記念日です。雪谷中学校の卒業生には、ノーベル生理学・医学賞を受賞した利根川進さんがいます。6月6日（木）の給食では利根川さんの出身地である愛知県名古屋市の料理を提供する予定です。また、お祝いの日によく食べる赤飯とお祝いかまぼこを使用した冬瓜のお吸い物を提供する予定です。		19日(月) 食育の日 ～高野豆腐～ 今月の食育の日の献立は「高野豆腐」を使った混ぜご飯です。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させた保存食品です。乾燥した状態では硬いスポンジのようなですが、水で戻すとスポンジのように水を含んで6倍にもなり、柔らかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっているので、体を作るタンパク質やカルシウム、鉄分、食物繊維など、栄養が豊富な食べ物です。6月は高野豆腐を使った献立が2日あります。	
7日(金) 歯と口の健康週間 ～カミカミ献立～ 6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や骨の原料となるカルシウムは、骨の成長が活発になる中学生の時期にしっかりとりたい栄養素です。毎日の給食にでる牛乳の他に、チーズのような乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜、切干大根、ごまにも多く含まれています。また、よく噛んで食べることを意識するため、歯ごたえのある切干大根サラダを提供する予定です。		21日(金) 夏至（げし） 夏至は、日本の暦の『二十四節気』のひとつで、一年で昼間が最も長い日です。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の時期です。関東地方では焼き餅を供える風習がありますが、関西では田植えをした稲の根がタコの足のようにしっかりと根付くようにという願いを込めて、タコを食べます。25日（火）の献立では「たこめし」を提供する予定です。	