



6月の献立表



令和5年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 欽子
栄養士 中根礼依子

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	エネルギー たんぱく質
1木	炒めそばの豚肉あんかけ	○	豚肉、いか、鳥がら	蒸し中華麺(給)、油、三温糖、でんぷん、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、生姜、もやし、にら	769 kcal
	ナムル			ごま油	人参、キャベツ、もやし	32.8 g
	あじさいゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖、砂糖	ぶどうジュース	
2金	赤飯	○	ささげ	米、もち米		785 kcal
	鶏の甘辛揚げ(愛知県名古屋)		鶏肉	でん粉、油、砂糖、水あめ、炒りごま	ニンク、生姜	26.5 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	キャベツ、小松菜	
	冬瓜のお吸い物		昆布(だし)、さば削り節(だし)、なると	でん粉	冬瓜、大根、人参、長ねぎ	
3土	運動会 お弁当の準備をお願いします。(給食はありません)					開校記念日 (6月4日)
5月	振替休業日					
6火	運動会または授業 お弁当の準備をお願いします。(給食はありません)					
7水	カレーライス	○	豚肉、鶏がら	米、玄米油、じゃが芋、米粉	ニンク、生姜、玉ねぎ、人参、りんご	795 kcal
	フルーツポンチ				砂糖	みかん缶、りんご缶、パイ缶
8木	ツナサラダトースト	○	ツナ、チーズ	無塩食パン、油	ニンク、キャベツ、コーン	673 kcal
	ポトフ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋、でん粉	生姜、和り、人参、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、グリルピース	33.7 g
	もやしのカレー風味		体力UP献立(歯と口の健康週間) ～カルシウム強化献立～		油、砂糖	人参、もやし
9金	玄米ごはん	○		米、玄米		742 kcal
	のりとひじきの佃煮		もみのり、ひじき	砂糖、水あめ		33.2 g
	揚げ魚のトマトみそ		鯉(かつお)、赤みそ(米・大豆)	でん粉、油、砂糖	生姜	
	田舎汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ(米・大豆)	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、小松菜	
12月	高野めし	○	昆布(だし)、油揚げ、鶏肉、高野豆腐	米、玄米、油	ごぼう、人参	749 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、米粉、油	生姜、ねぎ	33.6 g
	根菜みそ汁		さば削り節(だし)、油揚げ、レンズ豆、白みそ(米・大豆)、赤みそ	こんにゃく	大根、人参、ごぼう、さやいんげん	
13火	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	ニンク、生姜、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、青ピーマン	802 kcal
	にらと豆腐のスープ		鳥がら、豆腐	でん粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、にら	27.6 g
	豆乳杏仁豆腐		粉寒天、豆乳	砂糖、砂糖	みかん缶	
14水	黒糖パン	○		黒砂糖パン		611 kcal
	揚げ魚のペーケツソースかけ		白身魚(ホキ)	でん粉、油、油、砂糖、バター	玉ねぎ、りんご、レモン果汁	29.6 g
	フレンチサラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜	
	コーンクリームスープ		鶏がら、ベーコン、鶏若鶏肉胸(皮付き)、調理用牛乳	油、コーンスターチ	生姜、玉ねぎ、人参、クリーム缶、コーン、パセリ	
15木	玄米ごはん	○		米、玄米		767 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	33.2 g
	梅おかか和え		かつお節(粉)	砂糖、油	人参、もやし、小松菜、きざみ梅	
	豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、豆腐、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	油、こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ	
16金	スパゲティなすミートソース	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、パルメザンチーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖	ニンク、生姜、和り、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、なす、トマト、パセリ	742 kcal
	バランスサラダ		ひじき、油揚げ	こんにゃく、砂糖、油	小松菜、人参、きゅうり	30.3 g
	バナナ(1切)				バナナ	
19月	ませ稲荷(いなり)ごはん	○	昆布(だし)、鶏肉、鶏肉、油揚げ、さば削り節(だし)	米、玄米、油、砂糖	ごぼう	691 kcal
	ごま和え			砂糖、白ねりごま、すりごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	31.0 g
	武者汁		さば削り節(だし)、さつま揚げ、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	ごま油	人参、大根、長ねぎ	

裏面にも献立表の続きがあります

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	エネルギー たんぱく質
20 火	たごめし	○	昆布(だし), たこ, 油揚げ	米, 玄米	生姜, 人参, 小松菜	678 kcal
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		33.5 g
	かきたま汁		さば削り節(だし), 豆腐, 鶏卵	でん粉	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 長ねぎ	
21	夏至	定期考査(1日目) 給食はありません。				
22		定期考査(2日目) 給食はありません。				
23		定期考査(3日目) 給食はありません。				
26 月	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 玄米	きざみ梅	693 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油, 三温糖, 白ねりごま, 炒りごま	ニンク, 生姜, ねぎ	28.8 g
	つみれ汁		さば削り節(だし), いわしつみれ, 豆腐, 白みそ(米・大豆), 赤みそ(米・大豆)	こんにゃく	大根, 人参, 長ねぎ	
27 火	ハヤシキャロットライス	○	豚肉, 鶏がら, 豚骨	米, 胚芽米, オリーブ油, 砂糖, パター, 小麦粉, 米粉	ニンク, 人参, 玉ねぎ, マツルム, トマトジュース	842 kcal
	レモンマリネ			油, 砂糖	人参, キャベツ, 小松菜, レモン果汁	27.4 g
28 水	玄米ごはん	○		米, 玄米		768 kcal
	おからハンバーグ		大豆(まめプラス), 豚ひき肉, おから(乾燥), 豆乳	油, でん粉, 米粉	玉ねぎ	29.2 g
	きなこごま和え		きな粉	砂糖, 白ねりごま, すりごま, ごま油	人参, もやし, 小松菜, キャベツ	
	豆腐の味噌汁		昆布(だし), さば削り節(だし), 豆腐, 赤みそ(米・大豆), 白みそ(米・大豆), わかめ		しめじ, 長ねぎ	
29 木	ココア揚げパン	○		無塩コッペパン, 油, 砂糖, 砂糖		781 kcal
	マカロニスープ		鶏肉, 鶏がら	油, シェルマカロニ	玉ねぎ, 人参, せり, 生姜, キャベツ, しめじ, コーン, 小松菜	36.4 g
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
30 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 玄米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	玉ねぎ, もやし, 白菜(キムチ漬), たら	797 kcal
	コーンサラダ			油, 砂糖, 卵不使用マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, 小松菜, コーン	30.7 g
	えのきと豆腐の中華スープ		鶏がら, 鶏肉, 豆腐	ごま油	生姜, 人参, 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	

(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。

<p>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」という水に似せて作った和菓子を食べる風習があります。</p>	<p>10日(土) 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め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。6月15日の給食では梅おかか和えを提供する予定です。</p>
<p>4日(日) 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2日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。</p>	<p>19日(月) 食育の日 ～地産地消 東京都産～ 今月の食育の日の献立は東京都産のキハダマグロのさつま揚げを使った武者汁です。キハダマグロは6月～11月が旬です。体長1.2～1.5mほどで、体が黄みがかっていることから黄肌(キハダ)マグロと呼ばれます。 マグロは高速で泳ぐことができ、時速100km以上のスピードが出せます。また、口を少し開き気味にして泳ぐことで大量の空気を入れており、エラ蓋を動かすことができないため、泳ぎを止めると呼吸ができなくなってしまいます。</p>
<p>8日(木) 体力アップ ～歯と口の健康週間～ 6月4日～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。 毎日の給食にできる牛乳の他に、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。</p>	<p>21日(水) 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なり根付くようにという願いを込めて、タコを食べます。20日の献立ではたごめしを提供する予定です。</p>