

 6月の献立表

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水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、大麦		825 kcal
	おろしハンバーグ（卵なし）		大豆（まめプラス）、豚ひき肉、おから（乾燥）、豆乳	油、でん粉、米粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、大根	28.9 g
	豆腐の味噌汁		昆布（だし）、さば削り節（だし）、豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ		えのきたけ、長ねぎ	
	オレンジ寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
2木	醤油ラーメン（つけ麺）	○	豚肉、姫なると、鶏がら	ラーメン、ごま油、砂糖、油	人参、白菜、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にら、長ねぎ	825 kcal
	キャンディポテト			さつまいも、油、砂糖、バター		31.6 g
3金	赤飯	○	ささげ	米、もち米		821 kcal
	鶏の甘辛揚げ（愛知県名古屋市）		鶏肉	でん粉、油、砂糖、水あめ、ごま	ニンク、生姜	26.4 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）		冬瓜、大根、人参、長ねぎ	
4日	運動会 お弁当の準備をお願いします。（給食はありません）					
6月	振替休業日					
7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）					
8水	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉	米、大麦、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	786 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	27.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
9木	ツナトースト	○	ツナ、ピザ用チーズ	セサミ食パン、油	玉ねぎ	730 kcal
	ポトフ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋、でん粉	生姜、セリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース	32.4 g
	もやしのカレー風味		油、砂糖		人参、もやし	
10金	鯛の蒲焼丼	○	鯛（いわし）	米、大麦、でん粉、油、砂糖	生姜	832 kcal
	梅おかか和え		かつお節	砂糖、油	人参、もやし、小松菜、きざみ梅	28.3 g
	じゃがいもの味噌汁		昆布（だし）、さば削り節（だし）、豆腐、レンズ豆、白みそ	じゃが芋	小松菜	
13月	ハヤシライス	○	豚肉、鶏がら	米、大麦、オリーブ油、油、砂糖、バター、小麦粉	パセリ、ニンク、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトジュース	879 kcal
	レモンマリネ			砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜、レモン果汁	27.6 g
14火	麦ごはん	○		米、大麦		790 kcal
	ひじき入りのたまご焼き		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
	きなこごま和え		きな粉	砂糖、白ねりごま、ごま、ごま油	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
	豚汁		さば削り節（だし）、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	
15水	ピザトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	無塩食パン、油	ニンク、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム	746 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、セリ、生姜、キャベツ、しめじ、グリーンピース	32.9 g
	おさつポテトサラダ		じゃが芋、さつまいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖		人参、キャベツ、コーン	
16木	コーンピラフ	○	ウインナー、鶏肉	米、大麦、オリーブ油、油	ニンク、人参、玉ねぎ、コーン、青ピーマン	810 kcal
	白身魚のエスカベッシュ		メルルーサ	でん粉、米粉、油、砂糖	ニンク、玉ねぎ、トマト、レモン果汁	32.2 g
	レンズ豆のスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油	生姜、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、オレガノ	
17金	おきりこみうどん（群馬県）	○	昆布（だし）、さば削り節（だし）、鶏肉、油揚げ	ほうとううどん（小麦・無塩）、油、こんにゃく	人参、ごぼう、大根、小松菜	738 kcal
	みそポテト（埼玉県）		白みそ	じゃが芋、小麦粉、でん粉、油、砂糖		26.7 g
	さくらんぼ（山形県）				さくらんぼ	

（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。

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月	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	ニンニク、生姜、セリ、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、なす、トマト、パセリ	747 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	29.1 g
21火	たこめし	○	昆布（だし）、たこ、油揚げ	米、大麦	生姜、人参、小松菜、大根	722 kcal
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		33.2 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	
22	定期考査（1日目） 給食はありません。					
23	定期考査（2日目） 給食はありません。					
24金	★定期考査3日目 給食あり★		(給食時間 12:00～12:30 特別時程になります)			802 kcal
	飲むヨーグルト	○	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			
	カレーライス	○	豚肉、鶏がら	米、大麦、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、りんご	
	フルーツポンチ	○		砂糖	みかん缶、りんご缶、パイ缶	
27月	玄米ごはん	○		米、玄米		779 kcal
	きびなごのごまから揚げ		きびなご	でん粉、小麦粉、ごま、油	生姜、ニンニク	28.2 g
	車麩の煮物		豚肉、さば削り節（だし）	油、こんにゃく、じゃが芋、 砂糖、車麩（小麦粉）	人参、干し椎茸、玉ねぎ	
28火	炒めそばの豚肉あんかけ	○	豚肉、かまぼこ、鳥がら	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉、 ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、生姜、 もやし、にら	794 kcal
	ナムル			ごま油	人参、キャベツ、小松菜	30.4 g
	あじさいゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖	ぶどうジュース	
29水	麦ごはん	○		米、大麦		761 kcal
	魚の南蛮揚げ		鯉（読み：かつお）	でん粉、油、砂糖	玉ねぎ	35.1 g
	ごま和え			砂糖、白ねりごま、ごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
	冬瓜のしょうがたっぷり汁		昆布（だし）、さば削り節（だし）、 豆腐、鶏肉、わかめ		冬瓜、生姜	
30木	ガパオライス	○	豚ひき肉、大豆（まめプラス）	米、大麦、油、砂糖、でん粉	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、バジル	758 kcal
	にらたまスープ		鶏がら、豆腐、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、人参、にら	28.4 g
	西瓜（スイカ）				西瓜（スイカ）	

(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。

※17日に使用する ほうとううどん は、無塩、国産小麦使用のもの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>3日(金) 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。当日は、利根川進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。</p>	<p>9日(木) 体カアップ ～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>10日(金) 入梅（にゅうばい） 6月11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。この時期ならではの“入梅いわし”を使った鯛の蒲焼丼、梅干しを使った梅おかか和えを給食で提供する予定です。</p>	<p>17日(金) 食育の日 ～郷土料理（麦秋・養蚕）～ 甲府盆地や長野盆地のような扇状地は、水田には向いていない為、麦と蚕（カイコ）の餌となる桑の栽培が盛んでした。秋に植えた麦の収穫期と養蚕の繁忙期になる6月の食育の日には、蚕の世話に忙しい時期に食べられてきた郷土料理を紹介します。</p>
<p>21日(月) 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。</p>	<p>おきりこみ（おつきりこみ）うどんは、富岡製糸場のある群馬県の郷土料理です。小麦粉で作った平たい麺に季節の野菜を入れて作る料理です。作業の合間に短時間で調理することができ、栄養も豊富なので、山梨県のほうとう、栃木県のとっちゃんなぎもち、岐阜県や長野県のすいとんなど似ている郷土料理があります。</p>

<給食室より>

★今年度は、3日ある定期考査の最終日には、給食提供があります。
(給食時間は、12:00～12:30です。)

給食費の引き落としについて

4・5・6・7月分の給食費は、6月7日（火）に口座より引き落としになります。(再振替日 6月20日（月）)

給食を円滑に実施する為、給食費は期日に引き落としができるように入金をお願いします。