

6月予定献立表

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	○	元気もりもり丼 卵スープ さくらんぼ	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ たらこ にんにく しょうが ホールコーン チンゲンサイ ねぎ さくらんぼ	砂糖 ごま油 ごま 米 片栗粉	726 kcal 25.4 g 38.6 g
2	火	○	ココア揚げパン ポテトのガーリックソテー ABCスープ	スキムミルク 牛乳 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	ミルクパン グラニュー糖 揚げ油 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	732 kcal 23.2 g 39.4 g
3	水	○	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 焼きビーフン じゃがいものごま汁	牛乳 生鮭 味噌 豚肉 鶏肉 白みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ 赤パプリカ 玉葱 だいこん こまつな	米 エッグゲアマヨネーズ ビーフン 砂糖 油 じゃがいも 白ねりごま 白すりごま	715 kcal 34.4 g 29.8 g
4	木	○	麻婆なす丼 かみかみサラダ 小玉すいか	豚ひき肉 かんぱちそぼろ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす たらこ ながねぎ 切干しいんご もやし キャベツ すいか	米 大麦 揚げ油 片栗粉	772 kcal 26.7 g 25.5 g
9	火	○	発芽玄米入りご飯 チキンチキンごぼう 茎わかめの和え物 呉汁	牛乳 鶏肉 引きわかめ 大豆 生揚げ 味噌 白みそ	ごぼう えだまめ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ながねぎ	米 発芽玄米 揚げ油 片栗粉 米粉 三温糖 ごま油 砂糖 こんにやく	807 kcal 31.4 g 33.2 g
10	水	○	あんかけ焼きそば 鉄分たっぷりビーンズ アンデスメロン	豚肉 うずら卵(水煮) 牛乳 大豆 高野豆腐	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) きくらげ(乾) もやし はくさい チンゲンサイ メロン	中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉 揚げ油 白ごま	775 kcal 33.8 g 29.6 g
11	木	○	梅じゃこご飯 じゃがいものそぼろ煮 ツナとゴーヤのサラダ 冷凍みかん	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ缶詰	梅干し しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん ゴーヤ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 大麦 油 じゃがいも しらたき 三温糖 片栗粉 砂糖 エッグゲアマヨネーズ	749 kcal 28.7 g 23.9 g
12	金	○	麦ご飯 鯖の磯部揚げ ひじきとちくわの炒め物 いんげんと卵のみそ汁	牛乳 さば 青のり 干しひじき ちくわ 大豆 生揚げ たまご 味噌 白みそ	しょうが にんじん ねぎ さやいんげん	米 大麦 片栗粉 米粉 揚げ油 つきこんにやく 三温糖	789 kcal 37.9 g 35.7 g
15	月	○	ポークカレーライス 海藻サラダ あじさいゼリー	豚肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 海藻ミックス 粉寒天 カルピス	セロリ しょうが にんにく 冷凍オニオンソテー 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま	801 kcal 23.3 g 24.9 g
16	火	○	セルフフィッシュバーガー チキンポトフ フルーツヨーグルト	めかじき 牛乳 鶏肉 ヨーグルト(無糖) ギリシャヨーグルト	トマトケチャップ にんにく セロリ にんじん 玉葱 キャベツ しめじ パセリ パイン缶 黄桃缶 ミックスフルーツ(桃 りんご 洋梨)	丸パン 薄力粉 パン粉(生) 油 じゃがいも	777 kcal 37.9 g 33.5 g
17	水	○	わかめご飯 切干大根入り卵焼き 糸寒天と野菜の和え物 生姜入り豚汁	炊き込みわかめ 牛乳 干しひじき たまご 糸寒天 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	玉葱 にんじん 切干しいんご キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	米 大麦 じゃがいも 三温糖 砂糖 油 こんにやく	720 kcal 28.2 g 26.3 g
18	木	○	焼肉チャーハン ポテトとチーズの餃子 杏仁ゼリー	豚肉 さつま揚げ たまご 牛乳 プロセスチーズ 粉寒天 コンデンスミルク 生クリーム	しょうが にんにく ねぎ こまつな 玉葱 ☆パイン缶	米 大麦 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも 油 きょうざの皮 薄力粉 揚げ油	744 kcal 25.4 g 33.9 g
19	金	○	ご飯 鮭の南部焼き 昆布入りおひたし 吉野汁	牛乳 生鮭 刻み昆布 鶏肉 ちくわ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	米 白ごま 黒ごま 油 ごま油 こんにやく 片栗粉	709 kcal 36.5 g 26.2 g
22	月	○	ご飯 鯖の竜田揚げ 磯香和え 冬瓜入りかきたま汁	牛乳 さば 刻みのり 納こし豆腐 たまご	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ とうがら ねぎ	米 薄力粉 片栗粉 揚げ油	716 kcal 33.3 g 32.4 g
23	火	○	ふわとろ親子丼 ひじきと大豆のサラダ パイナップル	鶏肉 たまご 牛乳 干しひじき 大豆	玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり キャベツ パインアップル	米 大麦 油 糸こんにやく 砂糖 片栗粉 ごま油	737 kcal 28.0 g 24.5 g
24	水	○	アーモンドトースト ポークビーンズ ツナサラダ	コンデンスミルク スキムミルク 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 まぐろ缶詰 わかめ	セロリ にんじん 玉葱 トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり	食パン マーガリン 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも グラニュー糖 薄力粉 バター	793 kcal 31.2 g 44.4 g
25	木	○	冷やしかけうどん かぼちゃのさっぱりサラダ 杏とヨーグルトのケーキ	ローソム 錦糸卵 牛乳 たまご ギリシャヨーグルト スキムミルク	もやし こまつな にんじん しょうが にんにく かぼちゃ 玉葱 あんず	うどん 砂糖 ごま油 三温糖 バター 薄力粉	781 kcal 25.1 g 31.8 g
26	金	○	チキンライス クラムチャウダー フレンチサラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン あさり(水煮) いんげん豆 ベースト レンズまめ 生クリーム スキムミルク	トマトジュース ホールコーン にんじん 玉葱 ビーマン トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな	米 じゃがいも 米粉 砂糖	724 kcal 26.8 g 28.6 g
29	月	○	ご飯 サメのヤンニョムソース 糸寒天入りサラダ わか玉スープ	牛乳 もうかざめ 糸寒天 鶏肉 木綿豆腐 たまご わかめ 引きわかめ めかぶわかめ	しょうが にんにく ☆トマトケチャップ キャベツ にんじん こまつな ながねぎ	米 片栗粉 上新粉 油 ごま油 はちみつ 砂糖	703 kcal 33.6 g 26.6 g
30	火	○	鶏五目ご飯 きびなごのから揚げ 根菜のごま汁 河内晩柑	鶏肉 牛乳 きびなご 豚肉 生揚げ	しめじ 干し椎茸 にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ 河内晩柑	米 もち米 油 三温糖 米粉 片栗粉 揚げ油 白ねりごま 白すりごま	732 kcal 29.7 g 31.3 g

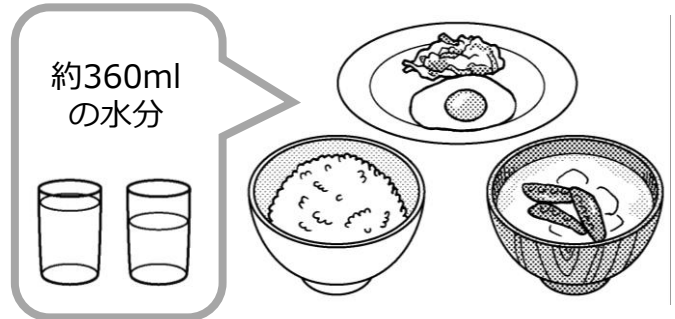
※都合により、献立が変更になる場合があります。

給食だより 6月

令和8年5月29日
渋谷区立代々木中学校

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない



砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示義務がありません。

③賞味期限の表示はない

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についての細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。

