

# 6月給食だよ!

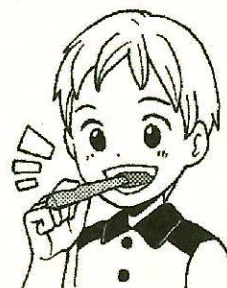


令和4年5月31日 渋谷区立原宿外苑中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時はしっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。

## かむ力がつくのはどんな食べ物?

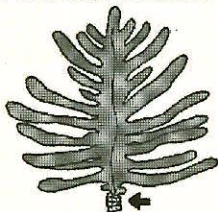
かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



### ～海藻まめ知識～

わかめ

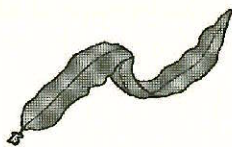
矢印の部分の名前は?



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

こひし

海の中でだしが出ないのはなぜ?



海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

## 食中毒が増える季節です!



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。



## 食育って どんなこと



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## 6月のワンダフル給食

23日(木)・ミルクパン ・タラのベニエ バスク風ペピラート添え ・豚肉と小松菜のスープ  
となります。楽しみにしててください。



渋谷  
ワンダフル給食  
プロジェクト  
Shibuya Wonderful School Lunch Project



# 献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	鶏そぼろご飯	○	茎わかめサラダのっぺい汁	鶏肉、くきわかめ、油揚げ、牛乳	米、こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、椎茸、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	783 kcal 29.7 g 24.9 g
2木	セサミトースト	○	コーンシチュー コールスローサラダ	鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、ごま、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんじん、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん	813 kcal 23.7 g 42.3 g
3金	ご飯	○	ぎせい豆腐 お浸し 根菜ごま汁	鶏肉、豆腐、たまご、油揚げ、牛乳	米、ごま	ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、だいこん、ごぼう、れんこん	759 kcal 33.3 g 24.3 g
6月	ごぼうピラフ	○	中華風コーンスープ あじさいゼリー	鶏肉、豆腐、たまご、乳酸菌飲料、寒天、牛乳	米、麦	ごぼう、ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんじん、玉葱、クリームコーン、チンゲンサイ、ぶどうジュース	745 kcal 25.5 g 22.0 g
7火	煮込みけんちんうどん	○	ひじきと豆のサラダ 黒糖蒸しパン	かつお厚削り、鶏肉、油揚げ、干ひじき、ひよこまめ、牛乳	うどん、こんにやく、サラダ油、黒砂糖、小麦粉、さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、椎茸、こまつな、ねぎ、えだまめ	841 kcal 30.9 g 24.1 g
8水	豚キムチ丼	○	和風フォースープ	豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、麦、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさいキムチ、もやし、にら、にんじん	800 kcal 33.6 g 26.6 g
9木	ご飯	○	コロケ もやしのおかか和え なめこの味噌汁	豚肉、かつお節、かつお厚削り、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉（乳化剤なし）	玉葱、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ	826 kcal 28.9 g 23.9 g
10金	ビビンバ丼	○	ハンサンズー 冬瓜スープ	豚肉、ささみ、鶏肉、牛乳	米、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、とうがん、にら	770 kcal 31.9 g 24.8 g
13月	海老チャーハン	○	春雨スープ メロン	鶏肉、えび、たまご、かつお厚削り、鶏肉、牛乳	米、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、椎茸、もやし、チンゲンサイ、メロン	741 kcal 30.7 g 21.1 g
14火	ご飯	○	タンドリーチキン 野菜ソテー きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン（卵白成分なし）、牛乳	米	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、玉葱、しめじ、えのきたけ、まいたけ、チンゲンサイ	722 kcal 28.8 g 24.9 g
15水	ご飯	○	魚の甘酢あんかけ 豚汁	さけ、かつお厚削り、豚肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、こんにやく、じゃがいも	しょうが、赤ピーマン、玉葱、ねぎ、ホールコーン、にんじん、ごぼう、だいこん	781 kcal 38.2 g 21.2 g
20月	カレーピラフ	○	小松菜ときのこのサラダ ミネストローネ	豚肉、いか、牛乳	米、ごま、じゃがいも、ABCマカロニ	にんじん、玉葱、ホールコーン、グリーンピース、にんにく、こまつな、しめじ、えのきたけ、セロリ、キャベツ、ホールトマト	709 kcal 24.1 g 19.8 g
21火	わかめじゃこご飯	○	筑前煮 大根のみそ汁	ちりめんじゃこ、鶏肉、かつお厚削り、油揚げ、牛乳	米、麦、ごま、こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、こまつな	732 kcal 28.8 g 18.6 g
22水	中華丼	○	豆腐スープ	豚肉、いか、えび、うずら卵、鶏肉、牛乳	米	にんにく、しょうが、椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	787 kcal 33.7 g 22.6 g
23木	〈ワンダフル給食〉 ミルクパン	○	タラのペニエバスク風 ピペラード添え 豚肉と小松菜のスープ	まだら、豚肉、牛乳	小麦粉、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、パセリ、こまつな、にんじん、椎茸	793 kcal 37.1 g 35.4 g
24金	ご飯	○	麻婆なす トマト入り卵スープ	豚肉、鶏肉、たまご、牛乳	米	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、なす、ピーマン、トマト、パセリ	781 kcal 30.9 g 27.1 g
27月	ご飯	○	イカフライ ツナサラダ じゃがいもの味噌汁	いか、ツナ、かつお厚削り、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、乾燥パン粉（乳化剤なし）、サラダ油、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、ねぎ	831 kcal 33.4 g 26.0 g
28火	ジャージャー麺	○	わかめスープ 梅ゼリー	豚肉、豆腐、わかめ、かつお厚削り、寒天、牛乳	蒸し中華めん	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ、椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しょうが汁	719 kcal 34.1 g 25.4 g
29水	カレーライス	ジョア	茹で野菜イタリアン ドレッシング	鶏肉、ジョア	米、麦、じゃがいも、薄力粉、サラダ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	795 kcal 19.9 g 19.0 g
30木	ナシゴレン	○	ささみスープ 杏仁豆腐	鶏肉、ささ身、豆腐、寒天、牛乳	米	玉葱、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ、みかん缶、パイナップル、黄桃缶	721 kcal 26.1 g 16.2 g

※1日(水)3年生振替休業日 給食なし  
 ※15日(水)3年生中間考査 給食なし  
 ※16日(木)17日(金)全学年中間考査 給食なし  
 ※献立は都合により変更になる場合があります