

6月の給食献立予定表

牛込第一中学校

実施日 日 曜	献 立 名	牛乳	食品名(普段使用しない食品やアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました、ご確認ください)			栄養士から 一口コメント	栄 養 価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 土	カレーライス 大根サラダ くだもの	○	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも パター はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご セロリ にんじん トマト ビーマン だいこん もやし こまつな くだもの	運動会です。水分補給 をこまめに行ってください。	803	21.8	
3 月	ごはん 大豆じゃこ ししゃもの利久焼 切干大根ごま酢 みそ汁	○	牛乳 大豆 小魚 ししゃも 豆腐 みそ わかめ	米 油 でんぶん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	切干大根 もやし きゅうり にんじん ゆず たまねぎ こまつな 長ねぎ	6月は食育月間 食育は、生きる上での 基本であって、教育の 三本の柱である 知育、徳育、体育の 基礎となるべきものと 位置付けられています。 また、様々な経験を 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 ることが出来る人間を 育てるものとして、食 育の推進が求められ ています。 本校では食育の一環 として、 ・玄関に[The食] -季節を味わう ポスターの掲示 ・ホームページには、 日々の給食、献立、 たよりや産地等を載 せてあります。ご覧 ください。	832	40.0	
5 水	スパゲティナポリタン ポテトスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 生クリーム 白インゲン豆 ゼラチン	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも でんぶん	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ トマト ビーマン パセリ くだもの		824	30.3	
6 木	ごはん ごま塩 ポテトこ揚げ じゃこサラダ けんちん汁	○	牛乳 大豆 たこ 青のり 鰹節 小魚 卵 油揚げ 豆腐	米 砂糖 でんぶん ごま 油 じゃがいも ごま油 小麦粉 こんにゃく	紅しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん		887	32.0	
7 金	ごはん とらねこふりかけ 魚の塩麹焼き 野菜和え物 具だくさん汁	○	牛乳 ツナ 卵 魚 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 塩麹 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん 長ねぎ こまつな		777	35.6	
	8日は新暦「やさいの日」です。一日に必要な野菜の量は自分の握りこぶし5つ分です。 毎食小さな握りこぶし2つ分を目安に食べるようにしましょう。								
10 月	チャーハン えびワンタンスープ 中華わかめサラダ	○	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 えび 鶏肉 わかめ	米 油 ワンタンの皮 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ にんじん きゅうり ビーマン しょうが 干し椎茸 もやし ほうれんそう キャベツ	20日は開校記念日 ・晴れの日に欠かせ ない「お赤飯」、 リクエストに応えた 「鶏のから揚げ」、 「ういしいゼリー」、 です。 姉妹都市の高遠市 から「ブロッコリー」を 頂きました。 20日新鮮なブロッコ リーを茹でて、鰹節 で合えます。 ブロッコリーはレモン よりビタミンCが多い です。疲労回復、かぜ の予防、ガン予 防、老化防止に効果 があります。	784	30.7	
11 火	ごはん ゆかり 豚汁 焼き魚のおろし添え 五目きんぴら くだもの	○	牛乳 魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ゆかり だいこん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな くだもの		851	37.0	
12 水	ごまだれうどん かしわ天 かぼちゃ天 くだもの	○	牛乳 豚肉 昆布 みそ 鶏肉 卵	うどん ごま油 ごま 油 砂糖 でんぶん 小麦粉	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ 干し椎茸 こまつな 長ねぎ くだもの		856	29.1	
13 木	ごはん 家常豆腐 中華スープ 大学芋	○	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 卵	米 油 砂糖 水あめ でんぶん ごま油 ごま じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ 長ねぎ ビーマン 干し椎茸 きくらげ チンゲンサイ		886	33.1	
14 金	カレー風味パン マカロニスープ 不思議なアジサイゼリー	○	牛乳 スキミミルク チーズ ベーコン 豚肉 ウインナー 寒天 アガー ハム	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな 紫キャベツ ビーマン レモン		802	25.6	
17 月	青椒肉絲丼 卵とコーンのスープ 大豆と芋のスパイシー揚げ	○	牛乳 豚肉 卵 大豆	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干し椎茸 コーン こまつな	20日は開校記念日 ・晴れの日に欠かせ ない「お赤飯」、 リクエストに応えた 「鶏のから揚げ」、 「ういしいゼリー」、 です。 姉妹都市の高遠市 から「ブロッコリー」を 頂きました。 20日新鮮なブロッコ リーを茹でて、鰹節 で合えます。 ブロッコリーはレモン よりビタミンCが多い です。疲労回復、かぜ の予防、ガン予 防、老化防止に効果 があります。	823	29.7	
18 火	ごはん ひじきの佃煮 魚のコチュジャン焼き ナムル 豆腐の八杯汁	○	牛乳 ひじき 小魚 魚 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ		808	37.7	
19 水	クッパ 豚肉のキムチソテー スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 昆布 卵 豚肉 生クリーム	米 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも さつまいも パター	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ こまつな キムチ にら		808	27.7	
	19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。					姉妹都市の高遠市 から「ブロッコリー」を 頂きました。			
20 木	赤飯 鶏のから揚げ ブロッコリーおかかあえ すまし汁 ういしいゼリー	○	牛乳 ささげ 鶏肉 鰹節 卵 はんぺん 豆腐 わかめ 寒天 昆布	米 もち米 ごま 油 でんぶん 砂糖 ごま油 コーンスターチ ジャム	しょうが ブロッコリー にんじん こまつな 長ねぎ	20日新鮮なブロッコ リーを茹でて、鰹節 で合えます。 ブロッコリーはレモン よりビタミンCが多い です。疲労回復、かぜ の予防、ガン予 防、老化防止に効果 があります。	839	30.7	
	開校記念日 献立 ★2020年東京オリンピックの開会式にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」を紹介します。(20日)								
21 金	手作りポテトマヨトースト ブイヤベース くだもの	○	牛乳 スキミミルク ベーコン チーズ 鶏肉 えび あさり	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマト パセリ さやいんげん ビーマン くだもの		806	32.6	
24 月	新宿発カレー もやしとわかめのサラダ ピーチデザート	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト わかめ 生クリーム	米 油 パター 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ビーマン なす ズッキーニ かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり 黄桃	879	24.0		
	★2020年東京パラリンピック開会式にちなみ、毎月「世界の料理デー」を紹介します。(24日)					減塩対策			
25 火	キムタクごはん またぎ汁 いももち	○	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ のり 昆布	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぶん 油	たまねぎ 長ねぎ にんじん キムチ 干し椎茸 さやいんげん たくあん まいたけ だいこん ごぼう きくらげ こまつな	・26日「野菜のジュ レ」 だしと醤油味を利か せたジュレを作っ て、野菜と合えま す。 ・27日「冷やしナム ルそば」 かけ汁からつけ麺 方式に変えてみま した。	795	28.0	
26 水	ごはん 野沢菜じゃこ 魚のフライ 野菜のジュレ みそ汁	○	牛乳 小魚 卵 寒天 魚 みそ わかめ 豆腐	米 油 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	野沢菜漬 にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ		802	36.5	
27 木	冷やしナムルそば 韓国風卵焼き くだもの	○	牛乳 ハム 卵	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく たまねぎ くだもの		866	27.8	
28 金	トルコライス ベーコンと野菜のスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	米 油 パター でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト こまつな エリンギ くだもの		843	31.7	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることもあります。						一日当たりの平均	829	31.1	
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。						生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準	830	32.0	