

6月の給食献立予定表

30年度

牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	材 料 名			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 金	大豆ごはん 焼きししゃも 鶏照り焼 うの水煮 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 大豆 ししゃも おから 油揚げ たまご みそ	米 油 じゃがいも でんぷん 砂糖	ごぼう にんじん 干し椎茸 ほうれんそう たまねぎ こまつな 長ねぎ 万能ねぎ	梅雨時です。 食事時だけに限ら ず、手を洗いましよ う。本校は給食前に手 指のアルコール消毒を しています。	816	41.7
2 土	カレーライス パリパリ大根サラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 うずらたまご 豆腐	米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご だいこん もやし こまつな 果物		839	22.3
4 月	えびクリームライス ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 粉チーズ 生クリーム ベーコン 白インゲン豆	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく パセリ くだもの キャベツ トマト さやいんげん	6月は食育月間	859	28.9
6 水	ごはん 家常豆腐 中華野菜スープ プチシナモンドーナツ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん ごま 油 じゃがいも ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ きくらげ 筍 パプリカ ビーマン 椎茸 こまつな	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 を実践することがで き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。	829	32.6
7 木	シーフードスパゲティ 豆乳スープ 不思議なあじさいゼリー	○	牛乳 粉チーズ ベーコン えび いかに あさり 鶏肉 豆乳 生クリーム 寒天 アガー	スパゲティ オリーブ油 バター じゃがいも 砂糖 油	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ しょうが キャベツ コーン こまつな にんじん 紫キャベツ		812	36.6
8 金	ごはん ゆかりふりかけ コロッケ キャベツ昆布 あおさ汁	○	牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 昆布 豆腐 あおさ みそ	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな		851	29.2
8日は新宿「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。								
11 月	梅じゃこごはん 焼き魚 肉じゃが かきたま汁	○	牛乳 小魚 豚肉 魚 わかめ 豆腐 たまご	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ 万能ねぎ ほうれんそう		799	39.9
12 火	冷やしナムルそば 韓国風卵焼き くだもの	○	牛乳 ハム たまご	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 果物		879	33.6
13 水	キムタクごはん 生揚げと野菜の煮物 またぎ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ さつま揚げ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	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 なめこ だいこん	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。	781	30.6
14 木	ごはん リューズふりかけ いかにコチュジャン焼き 鶏ごぼう 冬瓜のみそ汁	○	牛乳 小魚 いかに 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん とうがん 内藤とうがらし こまつな		794	39.5
15 金	手作りビザトースト ポテトクリームスープ 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	強力粉 砂糖 オリーブ油 ごま じゃがいも 砂糖 バター でんぷん	たまねぎ ビーマン セロリ にんにく しょうが パセリ トマト 果物		775	29.8
18 月	四川豆腐 青菜と卵のスープ スイートポテト	○	牛乳 ささげ 高野豆腐 鶏肉 はんぺん わかめ 寒天 たまご	米 もち米 ごま 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん 筍 こまつな 果物	サッカー ワールドカップ 対戦国を料理して 食べちゃOh!	839	32.8
19 火	-コロンビア料理- ギザド・デ・ポヨ アヒアコ アセロラパンチ	○	牛乳 鶏肉 白インゲン豆 ベーコン 寒天	米 バター オリーブ油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ エリンギ 長ねぎ トマト ビーマン にんじん コーン アセロラ果汁	6月14日(日本15日 未明)に開幕するW 杯ロシア大会。	809	29.2
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。								
20 水	鯛めし 鶏のから揚げ おひたし すまし汁 うしいちゼリー	○	牛乳 真鯛 油揚げ 昆布 鶏肉 たまご かまぼこ わかめ 寒天	米 もち米 砂糖 油 でんぷん じゃがいも コーンスターチ ジャム	にんじん 万能ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ こまつな 筍 長ねぎ いちご	19日コロンビア ・ギザド・デ・ポヨ コロンビア風トマト 煮込みをピラフの横 に添えます。 長ねぎ(本来はポワ ロ葱)とトマトソー スの相性の良さに 加え、クミンの香 りが食欲をそそりま す。 ・アヒアッコ じゃが いもと鶏肉を煮込み です。じゃがいもは 半分つぶし、残りは 形を残すのが特徴 です。	833	35.9
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 木	ドライカレー 野菜サラダ くだもの	○	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ きゅうり ビーマン 果物		842	30.3
22 金	きつねうどん ちくわの2色揚げ くだもの	○	牛乳 油揚げ 昆布 竹輪 あおのり 削り節 鶏肉 たまご	うどん ごま 砂糖 でんぷん 小麦粉	干し椎茸 にんじん しめじ たまねぎ こまつな 長ねぎ 果物 万能ねぎ		881	32.0
25 月	ホイコーロー丼 卵と野菜の中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 みそ たまご 寒天 鶏肉 生クリーム	米 油 バター じゃがいも でんぷん 砂糖	たまねぎ しょうが 果物缶 キャベツ にんじん ビーマン チンゲンサイ パプリカ 干し椎茸		796	28.2
26 火	ごはん たらこふりかけ 魚のみそ焼き 野菜炒め のっぺい汁	○	牛乳 ツナ たまご 魚 ウィンナー 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも	こまつな 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ 長ねぎ さやいんげん だいこん もやし キャベツ		779	33.5
27 水	ジャージャー麺 わかめスープ 茹で枝豆	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	中華めん 油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり こまつな 枝豆	28日ポーランド ・カナベツ(サンド イッチ)、ピオセン ナ(散りばめた)意 味のサンドイッチで す。 ・ピゴスは、ポーラ ンド風トマト煮込み です。 ・デザートはベリー ソースです。	880	27.9
28 木	ポーランド料理- カナベツピオセンナ ピゴス ベリーヨーグルト	○	牛乳 ハム チーズ 豚肉 ベーコン ウィンナー ヨーグルト	パン バター じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 砂糖 コーンスターチ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく ビーマン しょうが パセリ ベリー		885	27.9
★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。(28日)								
29 金	ごはん 大豆じゃこ ししゃもの磯辺揚げ 野菜からし味 みそ汁	○	牛乳 大豆 小魚 ししゃも たまご あおのり 豆腐 みそ わかめ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま 小麦粉	キャベツ もやし ほうれんそう 長ねぎ 万能ねぎ たまねぎ しょうが こまつな		791	32.4
今月の平均栄養価							827	32.1
生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準							820	30.0

◎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。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

