



じめじめとした梅雨の季節になってきました。暑さと湿気で、食欲も減退する季節ではないでしょうか。また、食中毒の発生しやすい季節でもあります。給食室でも、より一層、衛生面を強化し、安全な給食を提供していきたいと思います。6月は「食育月間」、4日は虫歯予防デー、毎月19日は食育の日と食の知識を高める月でもあります。しっかりとかんで食べつつ、食べることの楽しさを感じてもらえればと思います。



よどかんで 栄養吸収!!



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。

これは、日本歯科医師会が『6』と『4』のごろ合わせで、昭和3年（1928年）から10年間「虫歯予防デー」を実施したのが始まりだそうです。

近ごろは、軟らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。でも、よくかむと①歯や歯茎を丈夫にし、②歯並びを良くし、③だ液をたくさん出します。

それは、からだにとって良いことばかりです。

よどかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう!



献立より

6月6日(木) 歯の衛生週間 ～大豆入りひじきごはんとかんぱん入りごまあえ～

歯の衛生週間として、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれている献立を提供します。

6月19日(水) 食育の日 ～深川飯～

魚河岸が江東区の深川にあった頃の漁師さんの料理です。あさりのむき身を炊き込んだごはんです。

ポテトポレンタ

材料(4人分)

- じゃがいも・・・4個
- バター・・・大さじ1と1/2
- 卵・・・2/3個
- 小麦粉・・・大さじ1強
- 粉チーズ・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ2弱
- 塩・・・少々
- ◎粉チーズ・・・大さじ1と1/3

作り方

- ① じゃがいもはゆでておき、熱いうちにつぶす。
- ② ①に●バター、卵、小麦粉、チーズ、砂糖、塩を加えよくこねる。
- ③ アルミカップに②を入れ、◎粉チーズを入れ、オーブンで焼く。



★お知らせ★ みなさん、給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。

・6月は17日(月)～28日(金)の設置となります。これからもたくさんの投票をお待ちしています。

・学校飲用牛乳の産地：千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム m	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
6月分平均	811	32.3	29	412	3.9	291	0.55	0.67	34	4.6	5.6





6月の献立表



平成25年6月
練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を 整える	エネルギー-kcal 蛋白質-g
3	月	○	中国茶めし 中華風スープ 珍珠丸子(チンジュワンズ) 小松菜とひじきのナムル	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 豚ひき肉 レンズ豆 卵 芽ひじき	米 ぐず粉 パン粉 でん粉 もち米 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 小松菜 生姜 ねぎ もやし にんにく	802 30.7
4	火	○	はちみつレモントースト 豆腐とえびのケチャップ煮 キャベツサラダ 粉ふきいも	牛乳 鶏肉 冷凍むきえび 大豆 木綿豆腐	食パン はちみつ サラダ油 グラニュー糖 砂糖 ぐず粉 じゃがいも バター ごま油	人参 レモン にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 干しいたけ キャベツ 白菜 冷凍グリーンピース 冷凍コーン	873 35.8
5	水	○	メキシカンライス ツナのチーズローフ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ウィンナー ツナ缶 卵 ベーコン ピザ用チーズ	米 パン粉 バター サラダ油	人参 ピーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 ねぎ 白菜 冷凍コーン	825 32.7
6	木	○	大豆入りひじきごはん じゃこ入りごまあえ 根菜汁 いわしの生姜煮	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 大豆 まいわけ 赤みそ 昆布 わかめ ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま	人参 ほうれん草 生姜 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	804 39.0
7	金	○	揚げパン(和三盆糖) 三色サラダ スープ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー	ミルクパン 和三盆糖 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 さやえんどう きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 大根 冷凍コーン	845 25.7
10	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 魚のごまだれ揚げ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ホキ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ぐず粉 サラダ油 ごま	人参 生姜 ごぼう ねぎ 大根	780 34.0
11	火	○	枝豆としそのスパゲティ モロヘイヤ団子	牛乳 ベーコン きな粉	スパゲティ 白玉粉 上新粉 砂糖 マーガリン オリーブ油	人参 しそ葉 モロヘイヤ粉 玉葱 しめじ 枝豆	861 29.9
12	水	○	小魚チャーハン かのご揚げ あっさりワカメスープ	牛乳 ハム ツナ缶 鶏ひき肉 卵 ちりめんじゃこ わかめ	米 パン粉 小麦粉 食パン サラダ油 ごま	パセリ 冷凍コーン ねぎ 玉葱 生姜	797 31.8
13	木	○	パインパン タイ風焼き鳥 大豆入りサラダ ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 わかめ	パインパン 砂糖 ぐず粉 ごま油 ごま サラダ油	人参 チンゲン菜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり もやし	840 34.8
14	金	○	たくあんごはん すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 きびなごのゴマみそからめ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ きびなご わかめ 昆布	米 米粒麦 じゃがいも でん粉 砂糖 ぐず粉 黒砂糖 ごま あられ麩 ごま油 サラダ油	人参 さやいんげん たくあん漬 生姜 ねぎ 玉葱	740 26.5
17	月	○	ごはん 華風きゅうり 家常豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳 赤みそ 生揚げ 豚肉 鶏肉 卵	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 でん粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	849 36.2
18	火	○	チリドッグパン オニオンスープ さくらんぼ	牛乳 豚ひき肉 フランクフルト ベーコン 鶏肉	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	人参 パセリ 玉葱 冷凍コーン さくらんぼ	805 30.1
19	水	○	深川めし ホッケの焼魚 野菜のごまあえ 実だくさんみそ汁	牛乳 冷凍あさり 昆布 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ぼっかけ開き わかめ	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま	さやえんどう ほうれん草 人参 ごぼう 生姜 大根 ねぎ もやし	829 40.2
20	木	○	ピピンパ 中華サラダ あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 ゼリーの素 粉寒天 乳酸菌飲料	米 砂糖 ぐず粉 サラダ油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 ぜんまい水煮 もやし キャベツ きゅうり ぶどうジュース	802 24.2
21	金	○	ごはん あじフライ 変わり煮びたし すまし汁 手作りふりかけ	牛乳 あじ 卵 ちりめんじゃこ かまぼこ 凍り豆腐 あおのり 油揚げ 花かつお わかめ	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 ごま サラダ油 あられ麩 こんにゃく 砂糖	人参 小松菜 干しいたけ ねぎ	762 33.6
24	月	○	干草うどん カルシウムたっぷりお好み焼き	牛乳 豚肉 油揚げ あおのり かまぼこ 白みそ 卵 チーズ ベーコン レンズ豆 さくらえび	冷凍うどん 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	人参 さやえんどう 干しいたけ たけのこ 葱 キャベツ コーン缶	816 33.3
25	火	○	五目ごはん 鮭のピカタ みそ汁 ピーナッツあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 卵 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	米 砂糖 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ ピーナッツ粉	人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	756 38.7
26	水	○	食パン 手作りピーチジャム イカフライ(マッシュルームソース) パミセリスープ	牛乳 いか 卵 ベーコン	食パン 砂糖 バター 小麦粉 コーンスターチ サラダ油 パン粉 じゃがいも パミセリ	人参 ピーマン 黄桃缶 桃ジュース 玉葱 マッシュルーム缶	906 38.0
27	木	○	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	トマト缶 人参 にんにく みかん缶 生姜 玉葱 きゅうりピクルス りんご 干しぶどう 黄桃缶 パイン缶	816 22.2
28	金	○	梅若ごはん むらくも汁 わかさぎの甘露煮 キャベツのおかかあえ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 わかめ わかさぎ 昆布	米 もち米 でん粉 砂糖 ぐず粉 ごま サラダ油	人参 梅干し 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ	721 27.8

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは6月10日(月)です。