

6月は食育月間

給食でつながろう！～給食からSDGsを考える～

令和5年度



献立予定表



墨田区立寺島中学校

日	主食	牛乳	副食	材 料 名			1食分 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
				体をつくる食品 1群 2群	体の調子を整える食品 3群 4群	体の熱や力になる食品 5群 6群	
1木	麦ごはん		しらす入り卵焼き ポテトのおかかまぶし 豆乳汁	鶏卵,削り節,木綿豆腐,白みそ,豆乳	牛乳,飲用,しらす干し	にんじん,葉ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんにく,だいこん,しめじ(ぶな),ねぎ	719 kcal 31 g 2.6 g
2金	ツナ入りカレーピラフ		じゃがいものハニーサラダ サイダーフルーツポンチ	ツナ缶	牛乳,飲用	にんじん,ピーマン	790 kcal 22 g 2.2 g
5月	【歯と口の健康週間】 五目そぼろ丼		十勝汁 メロン	鶏ひき肉,鶏卵,生鮭(切身),白みそ,赤みそ,木綿豆腐	牛乳,飲用	にんじん,さやいんげん,こまつな	796 kcal 37 g 2.9 g
6火	サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ バナナ	牛乳,調理用,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳,飲用,耐熱糸寒天,生わかめ		パセリ,にんじん	849 kcal 34 g 2.7 g
7水	ごはん		いかのチリソース 干草あえ 豆乳汁	いか短冊切り,鶏卵,木綿豆腐,白みそ,豆乳	牛乳,飲用	ほうれんそう,にんじん,こまつな	813 kcal 36 g 2.7 g
8木	あしたばパン		ポテトグラタン フレンチサラダ	ベーコン,鶏肉(こま),ひよこ豆(乾),鶏卵	牛乳,飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,ピザチーズ	にんじん,ほうれんそう,赤ピーマン	752 kcal 34 g 4 g
9金	甘辛揚げ大豆ごはん		焼きししゃも ごま和え 鶏ごぼろ汁	大豆,鶏肉(こま),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	あおのり,牛乳,飲用,ししゃも	ほうれんそう,にんじん	805 kcal 34 g 2.9 g
12月	【入梅(11日)】 ごはん		あじ梅しそフライ ひじきの炒め煮 飛鳥汁	あじ切身,鶏卵,鶏肉(こま),油揚げ,木綿豆腐,豆乳,白みそ	牛乳,飲用,干ひじき(アヒラ釜,乾),牛乳調理用	しそ,にんじん,さやいんげん,こまつな	818 kcal 35 g 2.6 g
13火	あんかけ風焼きそば		のりチョレギサラダ 冷凍みかん	豚中肉	牛乳,飲用,耐熱糸寒天,もみり	にんじん,こまつな	763 kcal 29 g 3.4 g
14水	チリコンカン		アスパラ入りサラダ オレンジ	豚ひき肉,キドニービーンズ(乾)	牛乳,飲用	ホールトマト,赤ピーマン,にんじん,アスパラガス	765 kcal 27 g 2.7 g
15木	チーズパン		魚のオニオンソースかけ バジリコこふきいも 麦っこスープ	生鮭(切身),豚中肉,木綿豆腐	牛乳,飲用	パセリ,にんじん	713 kcal 38 g 3.7 g
16金	じゃこ菜めし		卵の花卵焼き さつま汁	油揚げ,鶏ひき肉,おから,鶏卵,鶏肉,赤みそ,麦みそ	ちりめんじゃこ,牛乳,飲用	にんじん,こまつな	774 kcal 35 g 3.8 g
19月	【食育の日】 大豆のかきあげ丼		野菜の甘酢かけ ニラ入りみそ汁	大豆,鶏卵,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ	さくらえび(煮干し),牛乳,飲用	にんじん,ピーマン,こまつな,にら	834 kcal 28 g 3.8 g
20火	豆乳きなこトースト		ホワイトシチュー ツナ入りサラダ	きな粉,豆乳,ベーコン,豚中肉,ツナ缶	脱脂粉乳,牛乳,飲用,牛乳調理用,生クリーム	にんじん,パセリ	789 kcal 32 g 2.3 g
21水	【大韓民国の味めぐり】 ごはん		ヤンニョムチキン 塩ナムル もずくスープ	鶏肉(切身),鶏肉(こま)	牛乳,飲用,もずく(塩蔵,塩抜き)	こまつな,にんじん,ほうれんそう	843 kcal 32 g 2.9 g
22木	中間考査(給食なし)						
23金	ドライカレーライス		海藻サラダ オレンジ	豚ひき肉,豚しほ,バーチップ,レンズまめ(乾)	牛乳,飲用,海藻ミックス,耐熱糸寒天	にんじん	748 kcal 24 g 2.5 g
26月	冷やしごまだれうどん		青のりフライドポテト 小玉すいか	鶏肉(せん切り),油揚げ,白みそ,鶏卵	海藻ミックス,牛乳,飲用,あおのり	にんじん	825 kcal 31 g 2.9 g
27火	黒砂糖パン		白身魚のマリネ風 イタリアンスープ	ムールソー(切身),ベーコン,豚中肉	牛乳,飲用,粉チーズ	にんじん,ピーマン,ほうれんそう	733 kcal 34 g 3.7 g
28水	梅ごはん		魚の塩麹焼き 小松菜の変わり漬け 呉汁	生鮭(切身),豚中肉,油揚げ,大豆,赤みそ	炊き込みわかめ,牛乳,飲用	こまつな,にんじん	772 kcal 36 g 3.7 g
29木	ちゃんぽん麺		スパイシーポテト アロエ入りフルーツグルトかけ	豚中肉(せん切り),いか短冊切り,むきえび	牛乳,飲用,ヨーグルト(全脂無糖),脱脂粉乳	にんじん,こまつな	714 kcal 33 g 3.4 g
30金	【大韓民国の味めぐり】 みそ味ビビンバ		たけのこ入りわかめスープ みしょうかん	鶏卵,豚ひき肉,赤みそ,豚中肉(せん切り),木綿豆腐	牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,こまつな	739 kcal 30 g 3.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。 ※7～9日は2年生の給食はありません。(移動教室)

＜お知らせ＞

すみだ食育フェス2023 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和5年6月15日(木)～6月18日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間 主な会場：墨田区役所1階アトリウム ほか

会場では、小・中学校や保育園の給食、食品ロス削減等の様々な「食」に関する展示を行います。

また、食育月間である6月を中心として、「給食でつながろう！～給食からSDGsを考える～」をテーマに給食を通して子どもたちに食と命の関わりを学んでもらう取組を行います。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話する機会をもってみませんか？