

日 曜	献立名				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 カルシウム 食塩相当量				
	主食	牛乳	副食									
2 月	練りごま豆乳担々麺		かぼちゃのから揚げ フルーツカクテル	3 年 代 休	豆乳・みそ・豚肉・大豆	牛乳	蒸し中華麺・でんぷん・砂糖	油・ゴマペースト・ごま油	チンゲン菜・かぼちゃ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・葱・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	831kcal 29.8g 361mg 2.9g	かぼちゃに含まれるビタミンAは脂溶性ビタミンといい、油と一緒に摂取すると吸収されやすくなります。
3 火	メキシカンサンドリア		じゃがいものフレンチサラダ 河内晩柑		鶏肉・いか・むきえび	牛乳・生クリーム・ピザチーズ	米・砂糖・米粉・じゃがいも・はちみつ	油・バター	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく・エリンギ・キャベツ・きゅうり・河内晩柑	767kcal 28.0g 394mg 2.6g	メキシカンサンドリアは、カレー粉やクミンパウダーなどを使って少しスパイスなサンドリアになっています。
4 水	ごはん		いかのごま焼き 野菜のうま煮 さつま汁		いか・豚肉・鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・里芋	白ごま・油	人参・さやいんげん	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・葱・ごぼう・大根・ねぎ	777kcal 40.4g 361mg 2.9g	歯と口の健康習慣 6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむ献立を中心にします。
5 木	あさりのピリ辛チャーハン		ワンタンスープ 舟ぎゅうり		あさり・豚肉・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・ワンタンの皮	ごま油・白ごま・油	にら・人参・ほうれん草	にんにく・しょうが・玉ねぎ・白菜キムチ・もやし・きゅうり	714mg 31.4g 375mg 3.7g	よくかむことは、むし歯の予防や、消化を助ける、あごを発達させるなどの効果があります。
6 金	アーモンドトースト		チキンピーズ ごま風味サラダ		鶏肉・いんげん豆	牛乳・粉チーズ	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・小麦粉	バター・アーモンド・油・白ごま・ゴマペースト・ごま油	人参	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	757kcal 31.0g 408mg 2.4g	アーモンドに含まれる脂肪の多くはオレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸です。
9 月	わかめごはん		豆腐入り卵焼き しらす和え けんちん汁		鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・炊き込みわかめ・しらす	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜・しそ・ほうれん草	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・ねぎ	765kcal 33.9g 466mg 3.4g	けんちん汁にはたくさんの根菜が入っています。よくかんで食べることを意識しましょう。
10 火	あんかけ焼きそば		じゃこ入りわかめサラダ 豆腐きなこゼリー		豚肉・豆乳・きなこ	牛乳・生わかめ・ちりめんじゃこ・粉寒天・生クリーム	蒸し中華麺・でんぷん・砂糖・黒砂糖	油	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・葱・もやし・切干大根・キャベツ	766kcal 31.0g 381mg 3.8g	ちりめんじゃこやわかめ、きなこにはカルシウムが豊富に含まれます。
11 水	梅茶漬け		鮭の塩焼き いりどり オレンジ		鮭・鶏肉	牛乳・さきのみり	米・米粒麦・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	白ごま・油	葉ねぎ・人参・さやいんげん	刻みかりかり梅・ゆかり・ごぼう・葱・オレンジ	770kcal 33.4g 310mg 2.7g	入梅 梅の実が熟す頃なので、入梅にも梅雨にも「梅」の文字が使われているそうです。
12 木	ピビンバ		豆腐入り春雨スープ バナナ		鶏卵・豚肉・レバーチップ・みそ・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・春雨	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜・ほうれん草	ぜんまい・もやし・にんにく・しょうが・玉ねぎ・葱・干しいたけ・バナナ	817kcal 31.2g 401mg 4.0g	世界 韓国 色とりどりの具材を混ぜて食べるごはん料理です。熱い器に入れる石焼きピビンバも有名です。
13 金	チリピーズドッグ		アスパラ入りサラダ ハニーマーレゼリー		鶏肉・大豆・レバーチップ	牛乳・ピザチーズ・粉寒天・生クリーム・スキムミルク	無塩パン・小麦粉・はちみつ・砂糖	油	人参・アスパラガス	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・レモン	722kcal 29.6g 473mg 2.2g	旬 アスパラガス アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、エネルギー源として利用されるアミノ酸です。
16 月	定期考査（給食はありません）											
17 火	えびクリームライス		海藻サラダ 冷凍みかん		鶏肉・むきえび	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・海藻ミックス・糸寒天	米・米粒麦・小麦粉・砂糖	バター・油・ごま油	人参・パセリ	セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	821kcal 29.1g 461mg 2.6g	冷凍みかんは、一度凍らせたみかんを取り出して、水に漬けてからもう一度冷凍すると、おいしい冷凍みかんができます。
18 水	ひるぜん 蒜山おこわ		ししゃもの磯辺揚げ むらくも汁		鶏肉・油揚げ・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・ししゃも・青のり	もち米・米・押し麦・砂糖・小麦粉・でんぷん	油	人参・さやいんげん・小松菜	ごぼう・干しいたけ	788kcal 32.6g 478mg 3.3g	郷土料理 岡山 岡山県蒜山を代表する郷土料理で、お祭りやお祝い事に登場する料理です。
19 木	シーフードのスープパグティ		きのこソテーサラダ さくらんぼ		ベーコン・むきえび・いか・あさり	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	スパゲティ・小麦粉・砂糖	油・バター・オリーブ油	人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ・エリンギ・まいたけ・キャベツ・さくらんぼ	741kcal 35.1g 444mg 2.8g	旬 さくらんぼ 名前は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」からきたといわれています。
20 金	小倉トースト		ミネストローネ コーン入り和風サラダ		小豆・ベーコン・豚肉	牛乳・粉チーズ	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・ABCマカロニ	油・バター	トマト・ホールトマト・人参	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	724kcal 28.5g 332mg 2.4g	ご当地メニュー 名古屋 名古屋市の喫茶店で学生がぜんざいをトーストにつけて食べていたのが元となり生まれました。
23 月	冷やし五目うどん		じゃがバターしょうゆすいか		鶏肉・油揚げ・鶏卵	牛乳・生わかめ	砂糖・冷凍うどん・じゃがいも	油・バター	人参・小松菜	もやし・きゅうり・すいか	709kcal 29.4g 326mg 3.4g	旬 すいか 「夏の果実の王様」とも呼ばれるすいかは熱中症予防をはじめ夏の元気をサポートしてくれます。
24 火	ごはん		【セレクト給食】 A：あじ梅しそフライ B：かつおのから揚げ おろしソース 変わり漬け・みそ汁		あじ（フライ）・かつお（から揚げ）/木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・米粉・砂糖・小麦粉・生パン粉・パン粉（フライ）・でんぷん（から揚げ）	油・ごま油	しそ（フライ）/人参・小松菜	梅びしお（フライ）・にんにく・大根（から揚げ）/キャベツ・しょうが・玉ねぎ・えのきたけ	【あじ】 742kcal 31.0g 【かつお】 738kcal 36.5g	旬 かつお・あじ 旬のかつおとあじのセレクト給食です。どちらも良質なたんぱく質やビタミンDなど夏に欠かせない栄養が豊富です。
25 水	ジャンバラヤ		豆のサラダ おからケーキ		ポークハム・チョリソーセージ・むきえび・ひよこ豆・鶏卵・おから	牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・米粒麦・はちみつ・小麦粉・砂糖	バター・油・オリーブ油	ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・人参	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・干しひょうろ	836kcal 28.6g 393mg 2.9g	世界 アメリカ ジャンバラヤは、アメリカ南部ニューオーリンズの代表的な料理です。
26 木	高野豆腐のそぼろ丼		あさりのカリッとサラダ メロン		鶏肉・凍り豆腐・あさり	牛乳・糸寒天	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油	人参・さやいんげん・小松菜	しょうが・干しいたけ・大根・ねぎ・メロン	759kcal 28.6g 373mg 2.1g	旬 メロン メロンの主成分は果糖やブドウ糖などの糖質で、体に吸収されやすいです。
27 金	チーズパン		たらのパン粉焼き こぶきいも イタリアンスープ	野 外 1 活 年 動	たら・ベーコン・鶏肉・鶏卵	牛乳・粉チーズ	チーズパン・パン粉・じゃがいも・生パン粉	エッグクアマヨ・アーモンド・油	人参・小松菜	玉ねぎ・ホールコーン	745kcal 40.9g 447mg 3.6g	イタリアンスープには、鶏卵・粉チーズ・パン粉を混ぜてふわふわなスープになります。
30 月	ごはん		チキン南蛮 ごま和え 豆腐のかき玉スープ	代 1 休 年	鶏肉・豆乳・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・でんぷん・米粉・砂糖	油・白ごま・ゴマペースト	人参・小松菜	にんにく・きゅうり・キャベツ・もやし・えのきたけ	830kcal 39.2g 424mg 2.5g	郷土料理 宮崎県 チキン南蛮は宮崎県延岡市発祥で、昭和30年代に市内の洋食店のまかないとして誕生しました。

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

すみだ食育フェス2025「食育で みんながつくる 笑顔の輪」

※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和7年6月18日（水）～6月22日（日）

午前9時～午後4時

主な会場：墨田区役所1階アトリウム（展示）・ひきふね図書館、区内各所
墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験なども予定しています。
ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会を持ってみませんか？

6月24日 旬のお魚セレクト

魚の「旬」とは、その魚が最もおいしいとされている時期のこのことです。最近では養殖や輸入物が多くなり、一年中出回る魚もありますが、やはり旬の魚はおいしく、栄養価も高いのが特徴です。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
6月22日（日曜日）は東京都議会議員選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょ
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。