

6月の献立予定表

6月は食育月間と
歯の健康月間です！

令和5年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:よく噛んで、味わって食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	熱や力になる食品 (黄)
1	木	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・パイナップル	801	32.2	牛乳・ベーコン・鮭・脱脂粉乳・生クリーム・粉チーズ・糸寒天・わかめ	たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・パイナップル	スパゲティ・油・小麦粉・こま・さとう
2	金	ねぎ塩豚丼	○	もやしのごましょうゆかけ・青菜と卵のスープ	734	30.0	牛乳・豚肉・卵	にんにく・たまねぎ・だいこん・もやし・万能ネギ・レモン・きゅうり・にんじん・しょうが・ねぎ・こまつな	米・麦・油・でんぷん・こま
5	月	ごはん (甘辛揚げ大豆)	○	焼きししゃも・ごま和え・鶏ごぼう汁	755	30.8	牛乳・大豆・青のり・ししゃも・鶏肉・豆腐・油揚げ	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・こま・こんにゃく
6	火	じゃこチーストースト	○	チキンピーズ・キャベツのサラダ	726	35.0	牛乳・ちりめんじゃこ・ピザチーズ・鶏肉・いんげん豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・油・じゃがいも・さとう・小麦粉
7	水	五目焼きそば	○	昆布と野菜の中華あえ・オレンジ 	711	30.6	牛乳・豚肉・むきえび・昆布	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・オレンジ	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん
8	木	骨太チャーハン	○	変わり漬け・ごま豆乳担々スープ	728	31.2	牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・卵・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・もやし・にら	米・油・さとう・こま
9	金	ごはん	○	いかのチリソース・干草あえ・豆乳汁	763	34.9	牛乳・いか・卵・豆腐・白みそ・豆乳	しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・だいこん・しめじ・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・こま
12	月	ごまとじゃこのごはん	○	卵の花卵焼き・おひたし・みそ汁	749	34.2	牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・おから・卵・豆腐・油揚げ・赤みそ	しょうが・たけのこ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・たまねぎ・にら	米・油・こま・さとう
13	火	ココアパン	○	魚のオニオンソースかけ・粉ふきいも 麦っこスープ	712	37.2	牛乳・鮭・豚肉・豆腐	たまねぎ・パセリ・にんじん・はくさい	パン・さとう・油・じゃがいも・押し麦・でんぷん
14	水	冷やしごまだれうどん	○	フライドポテト・パイナップル 	819	30.9	牛乳・鶏肉・油揚げ・白みそ・わかめ・卵・青のり	もやし・にんじん・きゅうり・パイナップル	冷凍うどん・油・さとう・こま・でんぷん・じゃがいも
15	木	卵とし丼	○	しらす和え・オレンジ 	757	34.1	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらす干し	たまねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・オレンジ	米・麦・さとう
16	金	カレーライス	○	わかめサラダ・メロン 	842	25.6	牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・メロン	米・油・じゃがいも・小麦粉・こま・さとう
19	月	コーンピラフ	○	トマト入り卵スープ・アロエ入りフルーツカクテル	721	26.0	牛乳・鶏肉・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・ホールコーン・エリンギ・にんじん・ピーマン・もやし・トマト・にら・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	米・バター・油・でんぷん・さとう
20	火	あしたばパン	○	白インゲンのグラタン ひじきサラダ・冷凍みかん	763	34.1	牛乳・ベーコン・鶏肉・いんげん豆・卵・生クリーム・ピザチーズ・ひじき	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	パン・油・米粉・パン粉・はちみつ
21	水	ちゃんぽん麺	○	じゃがいものホイル焼き・オレンジ 	717	33.1	牛乳・豚肉・いか・むきえび・ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・パセリ・オレンジ	冷凍ラーメン・油・じゃがいも・バター
22	木	チリコンカン	○	アスパラ入りサラダ・パイナップル 	792	27.4	牛乳・豚肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・赤ピーマン・さやいんげん・キャベツ・にんじん・きゅうり・アスパラガス・パイナップル	米・油・小麦粉・はちみつ
23	金	ごはん	○	かつおのから揚げおろしソース・ひじきの炒め煮 飛鳥汁	761	39.6	牛乳・かつお・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐・豆乳・白みそ	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな	米・油・でんぷん・米粉・さとう・しらたき・こんにゃく
26	月	ごはん	○	魚のはちみつみそ焼き・磯香あえ・みそ汁	717	35.0	牛乳・さわら・赤みそ・のり・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・たまねぎ	米・はちみつ
27	火	ピラフ きのこソースかけ	○	じゃがいものハニーサラダ・小玉スイカ 	844	22.9	牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・エリンギ・生しいたけ・しめじ・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・小玉スイカ	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ
28	水	 ごはん・  ヤムニョンチキン・大根のナムル・わかめスープ	○	★世界の料理～韓国～★	884	33.6	牛乳・鶏肉・卵・わかめ	にんにく・しょうが・だいこん・こまつな・もやし・にんじん・ねぎ	米・油・小麦粉・でんぷん・はちみつ・さとう・こま・はるさめ
29	木	ピザトースト	○	コーン入り和風サラダ・ビーンズチャウダー	784	34.0	牛乳・ベーコン・サラミ・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・にんにく・パセリ	パン・油・さとう・じゃがいも・米粉
30	金	梅茶漬け	○	魚の塩麴焼き・肉じゃが	746	33.4	牛乳・のり・鮭・豚肉	万能ネギ・梅・ゆかり粉・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな	米・こま・油・しらたき・じゃがいも・さとう

☆6月は「食育月間」です☆

毎月19日の「食育の日」に、家族のために、自分のために「食」を見直す日にしてみませんか？
★例えば、こんなことに取り組んでみましょう♪



感謝の気持ちをこめて
食事のあいさつをする！

正しい箸の持ち方を
意識する！



家族で向き合って
楽しく食事をする♪



料理を作ったり、食事の
お手伝いをする★

地元でとれる食べ物に
関心をもつ！

《お知らせ》
すみだ食育フェス2023 わ
『食育で みんながつくる 笑顔の環』

開催期間 6/15(木)～18(日)
開催時間 午前9時～午後4時
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。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお
話する機会を持ってみませんか？