

6月の予定献立表

令和6年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵パク質 脂質 (g)
3	月	ふわふわ キーマカレー	コーン入り和風サラダ・ メロン		牛乳・豚肉・レバー・大豆・豆腐	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・ホールコーン・メロン	米・油・小麦粉・砂糖	758	25.7 22.5
4	火	わかめ大豆 ごはん	ごまししゃも・変わり漬け・ けんちん汁		牛乳・大豆・わかめ・ししゃも・鶏卵・鶏肉・豆腐	キャベツ・こまつな・にんじん・しょうが・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・油・ごま・小麦粉・砂糖・ごま油・じゃがいも	798	29.9 31.4
5	水	ミルクパン	魚のマヨネーズ焼き・粉ふきい も・レンズ豆の野菜スープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・レ ンズ豆	にんじん・しょうが・たまねぎ・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・マヨネーズ・じゃがいも・油	742	36.9 33.7
6	木	あんかけ 焼きそば	海藻サラダ・ 豆乳ゼリーポンチ		牛乳・豚肉・海藻・糸寒天・豆 乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま油	754	27.4 23.4
7	金	ピビンバ	豆腐入り五目スープ・ オレンジ		牛乳・鶏卵・豚肉・みそ・豆腐	ぜんまい・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・キャベツ・チンゲンサイ・オレンジ	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま・でんぷん	774	32.2 26.6
10	月	梅茶漬け	魚の塩麹焼き・トマト肉じゃが		牛乳・のり・さわら・豚肉	葉ねぎ・梅干し・ゆかり粉・たまねぎ・にんじん・トマト・こまつな	米・ごま・塩麹・油・じゃがいも・砂糖	750	34.3 20.3
11	火	冷やしごまだれ うどん	スパイシーポテト・黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・海 藻・鶏卵	もやし・にんじん・きゅうり・黄桃缶	冷凍うどん・砂糖・ごま・ねりごま・でんぷん・ごま油・油・じゃがいも	854	31.0 33.5
12	水	ツナマヨ トースト	クラムチャウダー・ キャベツのサラダ		牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベー コン・脱脂粉乳・ペビーホタ テ・あさり・生クリーム	たまねぎ・パセリ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・バター・小麦粉・砂糖	793	34.6 38.3
13	木	前期中間考査	※給食なし						
14	金	ごはん	ヤンニョムチキン・もやしのごま しょうゆがけ・わかめスープ		牛乳・鶏肉・鶏卵・豆腐・わか め	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・えのきたけ	米・油・小麦粉・でんぷん・ごま油・はちみつ・砂糖・ごま	850	32.7 32.8
17	月	ジャンバラヤ	レタススープ・ キャロットオレンジゼリー		牛乳・ボークハム・チョリ ソー・えび・ベーコン・鶏肉・ 鶏卵・粉寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんじん・ホールコーン・レタス・オレンジジュース・みかん缶	米・米粒麦・油・でんぷん・砂糖	700	27.9 20.6
18	火	親子丼	しらす和え・すまし汁		牛乳・鶏肉・鶏卵・しらす干 し・豆腐・わかめ	たまねぎ・トマト・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・えのきたけ・ねぎ	米・米粒麦	775	35.0 23.4
19	水	アーモンド トースト	チキンビーンズ・ 豆乳マヨネーズサラダ		牛乳・鶏肉・大豆・豆乳	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	食パン・バター・はちみつ・アーモンド・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・米粉	742	31.8 33.7
20	木	ちゃんぽん	じゃがいものホイル焼き・ 冷凍りんご		牛乳・豚肉・いか・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・冷凍りんご	冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも・バター	703	32.5 23.1
21	金	ごはん	あじ梅しそフライ・ ひじきの炒め煮・田舎汁		牛乳・あじ・鶏卵・鶏肉・ひじ き・油揚げ・豆腐・みそ	梅びしお・しそ・にんじん・枝豆・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・米粉・小麦粉・生パン粉・パン粉・しらたき・砂糖・じゃがいも・ごま油	806	34.9 25.5
24	月	ごはん(大豆と じゃこの甘辛煮)	豆腐入り卵焼き・ 野菜の甘酢かけ・みそ汁		牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・ 鶏肉・豆腐・鶏卵・油揚げ・み そ・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・もやし・キャベツ・こまつな	米・油・でんぷん・砂糖・ごま・ごま油・じゃがいも	819	35.9 26.3
25	火	シーフードスープ スパゲティ	パンプキンサラダ・ さくらんぼ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・え び・いか・あさり・生クリー ム・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・さくらんぼ	スパゲティ・油・バター・小麦粉・アーモンド・はちみつ	797	35.8 28.0
26	水	ホイコウロウ丼	きゅうりのピリ辛ドレッシング・ パイナップル		牛乳・豚肉・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・干しいたけ・ねぎ・こまつな・きゅうり・パイナップル	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま油	720	25.0 19.6
27	木	ごはん	さばのおろしポン酢かけ・しらた きのピリ辛炒め・わかたま汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・わか め・鶏卵	だいこん・レモン・にんにく・しょうが・にんじん・小ねぎ・ねぎ	米・ごま油・しらたき・砂糖・でんぷん	768	36.6 27.4
28	金	☆セレクト給食☆ A.イカフライドッグ B.ウインナードッグ	夏野菜のポターージュ・冷凍みかん		牛乳・いか・鶏卵・ウイン ナー・鶏肉・豆乳・生クリーム	キャベツ・セロリ・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・パセリ・冷凍みかん	コッペパン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・バター	A,751 B,720	A,35.2 30.4 B,27.0 34.7

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

行事

4日～10日 歯と口の健康週間



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。子供の頃から健康な歯を保つことで、年齢を重ねてもおいしく食事を楽しむことができます。歯の健康を保つためには、よくかんで食べることも大切です。4日の給食は、よくかんで食べることを意識した献立にしました。よくかんで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。

10日(月) 入梅



6月10日は入梅です。入梅は、暦の上での梅雨入りを表します。また入梅という名前の通り、梅の実が熟す季節でもあります。日本では古来より、梅の花を愛で、実を保存食や薬に利用してきました。梅干しもこの時期に作り始めます。10日の給食では、梅干しとだし汁で梅茶漬けを作ります。

旬の食材

あじ あじは1年を通して水揚げされますが、特に脂がのるのは初夏から夏にかけてです。その「味」の良さから江戸時代に名前が付いたとされています。

さくらんぼ 5～7月が旬のさくらんぼは、ビタミンCを始め、クエン酸や糖分などが含まれ、疲労回復や美肌作用に役立ちます。1日の寒暖差が少ないと甘くなりません。

きゅうり 夏の代表的な野菜で、95%以上が水分なので夏場の水分補給にも役立ちます。今では1年中食べることができ、5～8月がおいしい時期です。

世界の料理

今月の世界の料理はアメリカがテーマです。ルイジアナ州の郷土料理、スパイスとトマトの味わいが特徴的なジャンバラヤを給食室で作ります。



☆お知らせ☆

すみだ食育フェス2024『食育でみんながつくる笑顔の環』
 開催期間：令和6年6月19日(水)～6月23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(展示)、ひきふね図書館、区内各所
 ※詳細は区HPをご覧ください。

