

6月の予定献立表

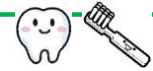
令和5年度 墨田区立墨田中学校

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)	卵白ク質 脂質 (g)	
1	木	ごはん	さばのおろしポン酢がけ・クープイリチー・鶏ごぼう汁		牛乳・さば・豚肉・昆布・鶏肉・豆腐・油揚げ	だいこん・レモン・にんじん・ごぼう・ねぎ	米・油・こんにやく・砂糖	781	34.4 28.7	
2	金	親子丼	じゃこ入りサラダ・黄桃缶		牛乳・鶏肉・鶏卵・ちりめんじゃこ	たまねぎ・トマト・こまつな・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・黄桃缶	米・米粒麦・ごま・ごま油・砂糖	817	33.5 22.8	
5	月	きなこ揚げパン	グリーンシチュー・海藻サラダ		牛乳・きなこ・鶏肉・脱脂粉乳・粉チーズ・海藻ミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉・はちみつ	811	28.3 40.6	
6	火	梅茶漬け	魚の塩麹焼き・肉じゃが・オレンジ		牛乳・きざみのり・鮭・豚肉	葉ねぎ・刻み梅・ゆかり粉・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オレシ	米・ごま・塩麹・油・白滝・じゃがいも・砂糖	763	33.7 22.5	
7	水	ちゃんぽん麺	スパイシーポテト・フルーツカクテル		牛乳・豚肉・いか・えび・あさり	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・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	中華麺・油・ごま油・じゃがいも・砂糖	714	30.9 20.0	
8	木	わかめ大豆ごはん	しらす入り卵焼き・白滝のピリ辛炒め・すまし汁		牛乳・大豆・わかめ・しらす干し・鶏卵・豚肉・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・にんにく・小ねぎ・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・ごま油・白滝	735	32.8 23.8	
9	金	ビビンバ	豆腐入り春雨スープ・パイナップル		牛乳・鶏卵・豚肉・みそ・豆腐	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいたい干ししいたけ・チンゲンサイ・パイナップル	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま・でんぷん・春雨	794	30.9 25.9	
10	土	☆運動会☆ ウイナードッグ	じゃがいものハニーサラダ・オレンジつぶつぶゼリー		牛乳・ロングウインナー・粉寒天	キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん	コッパン・油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	706	23.1 32.0	
13	火	カレーライス	もやしのサラダ・冷凍みかん		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・冷凍みかん	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・ごま油・ごま・砂糖	783	24.2 24.3	
14	水	ごはん	さわらの西京焼き・ごま和え・むらくも汁		牛乳・さわら・みそ・豆腐・鶏卵	しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・こまつな	米・砂糖・ごま・ごまペースト・でんぷん	764	36.7 24.2	
15	木	ココアパン	ポテトグラタン・コーン入り和風サラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・脱脂粉乳・鶏卵・ピザチーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	ココアパン・油・米粉・じゃがいも・砂糖	766	33.7 32.1	
16	金	冷やしごまだれうどん	きゅうりのピリ辛ドレッシング・冷凍りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・海藻・鶏卵	もやし・にんじん・こまつな・きゅうり・冷凍りんご	冷凍うどん・砂糖・ねりごま・ごま・でんぷん・ごま油・油	749	29.6 30.0	
19	月	シーフードピラフ	ビーンズサラダ・ミネストローネ		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・大豆・ひよこ豆・ベーコン・豚肉	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・セロリ・ホールトマト	米・米粒麦・油・でんぷん・砂糖・じゃがいも	738	35.8 21.6	
20	火	ごはん	あじ梅しそフライ・ひじきの炒め煮・みそ汁		牛乳・あじ・鶏卵・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐・みそ・わかめ	ねり梅・しそ・にんじん・だいこん	米・油・米粉・小麦粉・パン粉・白滝・砂糖	770	32.7 23.8	
21	水	サーモンクリームスパゲティ	パンプキンサラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鮭・脱脂粉乳・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・エリンギ・パセリ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	スパゲティ・油・バター・小麦粉・アーモンド・はちみつ	842	33.4 35.2	
22	木	前期中間考査2日目 ※給食なし								
23	金	前期中間考査3日目 ※給食なし								
26	月	ごはん	ヤムニョンチキン・大根のナムル・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・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・ごま油・はちみつ・砂糖・ごま	861	32.3 33.6	
27	火	ピザトースト	白いんげんのクリームシチュー・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・ベーコン・ドライサラミ・ピザチーズ・鶏肉・脱脂粉乳・いんげん豆・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・セロリ・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんにく	食パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・砂糖	834	36.0 38.8	
28	水	あんかけ風焼きそば	えび入りサラダ・メロン		牛乳・えび・豚肉	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・メロン	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん	709	30.3 25.2	
29	木	ツナ入りカレーピラフ	レンズ豆の野菜スープ・パイナップル		牛乳・ツナ・ベーコン・豚肉・レンズ豆	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・パイナップル	米・油	711	25.6 22.0	
30	金	とうふめし	小魚の南蛮漬け・おひたし・みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・きざみのり・めひかり・油揚げ・みそ	切り干しだいこん・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・にら	米・もち米・砂糖・ごま・油・でんぷん・米粉・じゃがいも	701	30.5 20.5	

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

献立ピックアップ

* 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。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく食事を楽しむことができます。また、よくかんで食べると体によい効果もたくさんあります。普段から、かみごたえのある物を食べたり、しっかりかむように意識したりして、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

旬

6日(火) 梅茶漬け



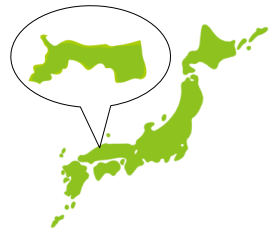
6月は梅の実がなる季節です。6月頃に降り続く長雨を梅の雨と書いて「梅雨(つゆ)」と言うのも、梅が実をつける季節だからです。日本では古来より、梅の花を愛で、実を保存食や薬に利用してきました。梅干しもこの頃から作り始めます。給食では、梅干しとだし汁で梅茶漬けを作ります。

20日(火) あじ梅しそフライ



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。健康によい青魚の代表格のあじですが、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。給食では、梅干しとしそをはさんだアジフライを作ります。

日本各地の郷土料理



30日(金) とうふめし

今月は鳥取県の郷土料理「とうふめし」を紹介します。鳥取県は、中国地方の北東部に位置し、中国山地を背に日本海にのぞむ県です。「とうふめし」は冬至の頃作られる家庭料理で、から煎りした豆腐や山菜などをお米と一緒に炊き込んだ料理です。豆腐を炒める音が雷に似ているため、「どんどろけめし」とも呼ばれています。給食では、鶏肉や切り干し大根などを加えて具だくさんに仕上げられています。

★世界の料理★



今月の世界の料理は「韓国」がテーマです。給食ではビビンバとヤムニョンチキンを作ります。ヤムニョンチキンの「ヤムニョン」とは、韓国語で合わせ調味料のことです。鶏のから揚げに、コチュジャンやケチャップなどを合わせたタレをからめて作ります。



<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』
 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
 主な会場：墨田区役所1階アトリウム ほか (※展示期間)
 ※詳細は区HPをご覧ください。