

保護者様



## 6月分学校給食献立表

給食回数 18回



令和7年度 5月 30日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 たんぱく質
3 火	キーマカレーライス <small>体育祭順延日①</small>	○	キャベツのレモンドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、大豆	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ダイストマト(缶)、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、レモン	784 kcal 23.1 g 25.8 g
4 水	ジャージャー麺 <small>河内晩柑</small>	○	チヂミ	牛乳、豚肉、豚骨、鶏卵、いか	ラーメン、油、ごま油、さとう、でん粉、油、小麦粉、でん粉、ごま	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、にら、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、美生柑	756 kcal 20.7 g 32.4 g
5 木	家常豆腐丼 <small>体育祭順延日②</small>	○	中華あえ	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム	米、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、チンゲンツイ、だいこん、きゅうり	815 kcal 27.8 g 35.0 g
6 金	ミルクパン	○	チーズオムレツ ポトフ ポテトサラダ	牛乳、ハム ロース、豚肉、鶏卵、牛乳、ダイスチーズ、ウィンナー	ミルクパン、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、バセリ、ダイストマト(缶)、キャベツ、セロリー、こまつな、きゅうり	780 kcal 39.7 g 33.0 g
9 月	ごはん	○	アジフライ 野菜のからしじょうゆあえ みそ汁	牛乳、まあじ、鶏卵、けずりぶし、油揚げ、わかめ	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン(缶)、キャベツ	783 kcal 20.9 g 33.8 g
10 火	豆腐入りキムチ丼	○	もやしのナムル たまごスープ	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、キムチ、もやし、こまつな、しょうが、だいこん、ねぎ	785 kcal 24.7 g 34.3 g
11 水	有機米 <small>有機米の日</small>	○	かみかみ佃煮 魚のピリ辛ソースかけ 和風サラダ みそ汁	牛乳、じゃこ、糸けずり、塩昆布、メルルーサ、けずりぶし、生揚げ	米、ごま、ごま油、油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	758 kcal 18.8 g 36.7 g
12 木	ごはん	○	麻婆なす わかめスープ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、なす、ビーマン、たまねぎ	803 kcal 28.5 g 29.3 g
13 金	たまごトースト	○	ツナサラダ チリビーンズシチュー	牛乳、鶏卵、まぐろ缶詰、大豆、豚肉	食パン、さとう、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、にんにく、にんじん、ダイストマト(缶)、バセリ	770 kcal 34.5 g 32.6 g
16 月	穀おこわ	○	豚肉と野菜のうま煮 だいこんサラダ	牛乳、干ひじき、豚肉、すき昆布、油揚げ、豚肉、うずら卵(水煮)、わかめ、粉かつお	もち米、水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、じゃがいも、油	こんにゃく、にんじん、しょうが、だいこん、こんにゃく、白菜、きゅうり、こまつな	772 kcal 26.9 g 30.0 g
17 火	パスタティミートソース	○	ポテト入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、シュレッドチーズ、フレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ビーマン、マッシュルーム(缶)、しょうが、バジル、キャベツ、きゅうり、りんご(缶詰)、もも(缶詰 果肉)	817 kcal 24.4 g 32.1 g
20 金	もろこしごはん	○	魚の梅肉焼き 野菜のごまみそあえ とうがんのすまし汁	牛乳、さば、こんぶ、けずりぶし、豆腐	水稲穀粒(七分つき米)、でん粉、油、さとう、ごま、あられふ	ホールコーン(缶)、しょうが、ねり梅、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、とうがん、オクラ	802 kcal 30.4 g 31.3 g
23 月	黒砂糖パン	○	ポテトグラタン フレンチサラダ 洋風たまごスープ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、ベーコン、鶏卵	黒砂糖パン、じゃがいも、油、バター、小麦粉、さとう、でん粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、キャベツ、きゅうり	750 kcal 27.2 g 33.9 g
24 火	わかめごはん	○	鶏のチリソース 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、春雨、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きくらげ(乾)、クリームコーン(缶)、こまつな	798 kcal 26.4 g 30.6 g
25 水	カレーチけめん	○	アップルパイ キャベツの中華風	牛乳、こんぶ、けずりぶし、鶏肉	うどん、油、小麦粉、春巻きの皮(生)、グラニュー糖、コーンスターチ、粉糖、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、レモン、キャベツ、しょうが	769 kcal 27.2 g 26.6 g
26 木	ゆかりごはん	○	生揚げそぼろあんかけ 小松菜の乾物あえ	牛乳、生揚げ、けずりぶし、鶏肉、糸けずり、刻みのり	米、三温糖、油、でん粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、(冷)グリンピース、こまつな、キャベツ、もやし	783 kcal 24.8 g 36.4 g
27 金	ピザトースト	○	マカロニ入りサラダ ポルシチ	牛乳、ベーコン、シュレッドチーズ、ツナ(缶)、豚肉	食パン、オリーブ油、マカロニ、油、さとう、じゃがいも	ダイストマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリー	750 kcal 31.6 g 34.0 g
30 月	夏越しごはん <small>夏越しの祓</small>	○	みそ汁 あじさいゼリー	牛乳、ちくわ、鶏卵、けずりぶし、油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン、乳酸菌飲料	水稲穀粒(七分つき米)、黒米、小麦粉、油、さとう、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、ビーマン、なす、だいこん、えのきだけ、万能ねぎ、ぶどうジュース	787 kcal 21.1 g 25.7 g

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもございます。

衣替えも終わり、梅雨入りもうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えている、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

### 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読みます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうこともあります。

また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけさせます。



### こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。

生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通してないものを切ってはいけません。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようになります。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。

ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。