



6月

給食だより

令和8年5月29日
北沢学園中学校

梅雨の季節がやってきました。この時期は、カビや細菌にとって最高の気候で、食中毒の危険が高まります。時間の経ってしまった食べ物は、必ず再加熱をして食べるようにしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



ひみこのはがいで

——『よく噛む』8大効用——

みなさんは、ひとくちの噛む回数を数えたことがありますか？ほとんどの人は、意識をせずに噛んでいるのではないかと思います。

弥生時代に生活していた卑弥呼は、私たちより6倍もよく噛んで食べていたと言われています。よく噛むことは、体にたくさんの効果をもたらしてくれます。

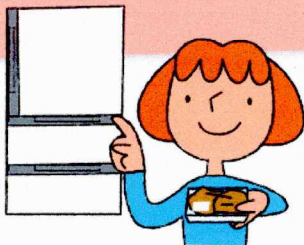
まずは、いつもより5回多く噛むように意識してみましよう！！

- ひ** ひまんよぼう 肥満予防 (Illustration: person with belly)
- み** みかく はったつ 味覚の発達 (Illustration: person with tongue)
- こ** ことば はつおん 言葉の発音 はっきり (Illustration: person speaking)
- の** のう はったつ 脳の発達 (Illustration: brain with lightbulb)
- は** は びょうきよぼう 歯の病気の予防 (Illustration: teeth)
- が** がん 予防 (Illustration: person with starburst)
- い** いちようかいちよう 胃腸快調 (Illustration: person eating)
- ぜ** ぜんりよくとうきやう 全力投球 (Illustration: person with baseball)

食中毒に要注意

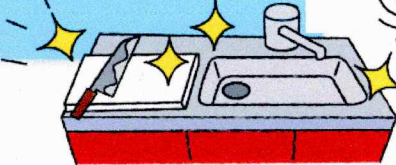
食べものを買ったら…

すぐに帰って冷蔵庫に入れよう。
冷蔵庫は何度も開けたり閉めたりしないでね。
冷蔵庫に食べ物をたくさん入れすぎないようにしよう。



料理をつくるときは…

台所はきれいにしておこう。
こまめに手を洗おう。
野菜はよく洗おう。
きれいな道具や食器を使おう。
しっかり火を通そう。



食事の前は… きちんと手を洗おう。



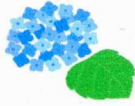
食べものが残ったら…

温めなおすときも
しっかり火を通そう。
あやしいと思ったら、
思い切って捨てましょう。



栄養士のひとりごと

北沢学園で初めての給食を提供した4月27日。デザート的美生柑の種を、記念樹として育てたいと思い、学校で植えてみました。5月3週目現在まだ芽は出ていません。5月の給食で、残食がなかった給食は…5月18日豚肉の生姜焼き丼、小松菜のおひたし、かきたま汁の献立でした。新玉ねぎが甘く、生姜の辛みを和らげていました。生徒(教職員も)の意見や要望も何つつ、楽しみにしてもらえそうな献立を考えていきたいと思っています。



6月の献立表

世田谷区立北沢学園中学校

日	献立	牛乳	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
1月	チキンライス ビーンズサラダ りんごゼリー	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 大豆 ツナ 粉寒天 粉ゼラチン	米 バター 油 じゃがいも オリーブ油 さとう	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり にんじん りんごジュース	768 kcal 29.6 g
2火	海鮮オイスターソース焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 マーラーカオ 	○	牛乳 豚肉 いか えび あおのり わかめ ちくわ 鶏卵 エバミルク	むし中華種 油 さとう はちみつ 小麦粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし くら きゅうり レーズン	747 kcal 32.4 g
3水	ガーリックフランス トマトシチュー スナップエンドウのフレンチサラダ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ スナップエンドウ	747 kcal 26.7 g
4木	ごはん 大豆とじゃこの甘辛あげ 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げと野菜の酢味噌和え	○	牛乳 大豆 じゃこ 豚肉 けずりぶし 凍り豆腐 油揚げ けずりぶし	米 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも 三温糖	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな もやし	842 kcal 36.7 g
5金	チキンカレーライス こんにゃくサラダ 果物(夏みかん)	○	牛乳 鶏肉	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 油 ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご こんにゃく こまつな もやし なつみかん	831 kcal 23.0 g
9火	豆入りひじきごはん 魚の甘酢あんかけ ピリ辛きゅうり	○	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 干ひじき あじ	七分つき米 油 三温糖 でん粉 小麦粉 さとう ごま油	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし きゅうり	791 kcal 35.0 g
10水	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ ボンデケージョ 	○	牛乳 ベーコン 豚肉 クリームチーズ 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう 白玉粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン にんにく	756 kcal 31.7 g
11木	有機米ごはん 照り焼きチキン 野菜の乾物と和え 豆腐と卵のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 じゃこ 糸けずり 刻みのり けずりぶし 豆腐 わかめ 鶏卵	米(有機米) さとう でん粉 ごま油 ごま	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ えのきたけ	752 kcal 36.4 g
12金	きな粉あげパン クリームスープ ペンネソテー	○	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	コッペパン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう ピーマン	753 kcal 30.2 g
15月	豚キムチ丼 春雨サラダ くだもの(メロン) 	○	牛乳 豚肉 ハム	米 ごま油 三温糖 ごま 春雨 油 さとう	にんにく 白菜 エリンギ たまねぎ ねぎ キムチ くら キャベツ きゅうり にんじん メロン	784 kcal 28.2 g
18木	黒砂糖パン 魚のピザ風焼き キャベツの味噌ドレッシングサラダ ABCスープ	○	牛乳 シイラ ベーコン チーズ ツナ レンズまめ 豚肉	黒砂糖パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリー パセリ	747 kcal 40.2 g
19金	そぼろごはん 豚汁 もやしのごま酢あえ	○	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	米 さとう 油 じゃがいも ごま	しょうが グリンピース にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく もやし きゅうり	828 kcal 38.2 g
22月	七分つきごはん さばのみそ煮 夏野菜のひとしお 豆腐汁	○	牛乳 さば こんぶ けずりぶし 鶏肉 豆腐 わかめ	七分つき米 さとう ごま油	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり はつかけだいこん みょうが にんじん しいたけ	770 kcal 30.8 g
23火	クッパ チャプチェ くだもの(甘夏)	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	米 油 でん粉 ごま油 さとう 春雨 ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう くら 甘夏みかん	764 kcal 27.2 g
24水	ツナピザトースト ポトフ チーズケーキ	○	牛乳 ツナ チーズ 豚肉 レンズまめ クリームチーズ 生クリーム 鶏卵	無塩食パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリー パセリ レモン	792 kcal 24.9 g
25木	ジャンバラヤ 卵とチーズのふわふわスープ マセドアンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 ツナ	七分つき米 油 バター パン粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく コーン しょうが ほうれんそう きゅうり	788 kcal 32.9 g
26金	冷しきつねうどん ツナとピーマンの和え物 ミニアメリカンドッグ 	○	牛乳 こんぶ けずりぶし わかめ 油揚げ ツナ フランクフルト	冷凍うどん さとう 小麦粉 油	ねぎ こまつな もやし ピーマン にんじん	780 kcal 31.8 g
29月	コロツケバーガー 枝豆 白玉フルーツポンチ 	○	牛乳 豚肉 凍り豆腐	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう 白玉もち	たまねぎ キャベツ えだまめ みかん 缶 バイン缶 黄桃缶	800 kcal 29.2 g
30火	スタミナ丼 フライドポテト じゃこと大根のサラダ	○	牛乳 豚肉 じゃこ	米 油 でん粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ きゅうり だいこん	762 kcal 27.9 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。