

6月 給食だより

No.3

令和7年5月30日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

衛生に気を付けよう

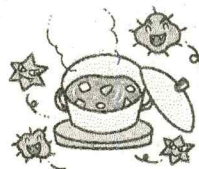
梅雨に入ると、気温に加えて湿度も高い日が増えてきます。食中毒の原因となる細菌にとって、温度や湿度が高い梅雨の時期は活発に動く条件がそろうため繁殖しやすい環境になります。生の肉や魚介類には、細菌が付着している場合があります。また、様々な場所を触れる手にも細菌が付いている可能性があります。これらの細菌による食中毒を起こさないために、食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を意識し、食材に細菌をつけない、十分な加熱で細菌をやっつけるなど衛生対策を行いましょう。

①つけない



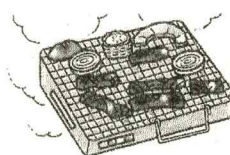
料理をするときや食べる前には石けんで手を洗う

②ふやさない



料理を室温のまま長時間放置しない

③やっつける



生で食べるもの以外は十分に加熱する

食育月間

毎年6月は食育月間です。健康で心

豊かな食生活を送るためには、食事を楽しむこと、栄養バランスの整った食事をする、さらに近年では環境と調和のとれた食料の生産・消費が大切とも言われています。日々の給食時間において、健康、食文化、環境との調和などについて伝えています。ご家庭におかれましては、一緒に食事をする、食品の栄養成分表示を確認するなど身近なことから食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。

有機米をとり入れた給食



世田谷区の区立小中学校では、有機栽培されたお米を給食に取り入れています。昨年度は10月から3月にかけて月に1回実施しましたが、今年度は毎月1回実施することになりました。有機米を使用する日は献立表に記載します。ご確認ください。

～給食のレシピを紹介します～

豚肉のトマト煮

<材料(4人分)>

豚こま肉	150g	★水	300ml
にんじん	1/3本	★コンソメスープの素	小さじ1/2
玉ねぎ	小1個	トマトジュース	80g
ズッキーニ	1本	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
ピーマン	1個	中濃ソース	小さじ1/2
じゃがいも	1個	塩	2つまみ
にんにく	1/4かけ	こしょう	少々
サラダ油	小さじ2	粉チーズ	少々

<作り方>

- ① 野菜を切る。にんじんとじゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ズッキーニは半月切り、ピーマンは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋でサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を入れて、よく炒める。
- ③ じゃがいも以外の野菜を入れて炒める。
- ④ ★とじゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、調味料を入れて味を調える。粉チーズを入れて仕上げる。

6月 学校給食予定献立表

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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 脂質 食塩相当量
3火		カレードリア こんにやくサラダ ABCスープ	○	大豆 豚肉 チーズ 鶏肉	米 油 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 油 マカロニ	にんにく 生姜 セロリ ピーマン 玉ねぎ トマト缶 こんにやく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	813 kcal 31.5 g 31.6 g 3.5 g
4水		ハッシュドポークライス アスパラガスのサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 レンズ豆 生クリーム ヨーグルト	米 小麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり アスパラガス 人参 りんご 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	892 kcal 27.9 g 26.3 g 2.0 g
5木		ご飯 さばの幽庵焼き もやしのピリ辛和え さつま汁	○	さば 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 砂糖 さつま芋	レモン もやし 人参 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	803 kcal 34.9 g 32.4 g 2.6 g
6金		あんかけ焼きそば 春雨サラダ 開口笑	○	いか 豚肉 うずら卵 鶏卵 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖 ラード ごま 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり	772 kcal 31.4 g 28.3 g 3.6 g
9月		麦ご飯 のりの佃煮 鶏肉と根菜のうま煮 おろしポン酢和え	○	焼きのり 鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵 ツナ	米 小麦 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	人参 たけのこ こんにやく ごぼう さやいんげん 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 レモン	777 kcal 33.7 g 26.0 g 2.6 g
10火	入梅献立 (今年の入梅は11日)	ご飯 いわしのピリ辛揚げ ごま和え 豆腐とキャベツのみそ汁	○	いわし みそ わかめ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま	生姜 小松菜 人参 もやし きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ	713 kcal 30.6 g 21.0 g 2.6 g
11水		カレーミートサンド クリームシチュー ピーチゼリー	○	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム 寒天 ゼラチン	無塩パン 油 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ももジュース	819 kcal 36.9 g 34.9 g 2.3 g
12木	季節の料理	冷やしきつねうどん いかと野菜のかき揚げ じゃこサラダ	○	油揚げ いか 鶏卵 じゃこ	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	長ねぎ 人参 玉ねぎ 切干し大根 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	740 kcal 33.4 g 28.1 g 4.5 g
13金		黒砂糖パン 白身魚のピザ風焼き カレーポテト キャベツのスープ	○	すけとうだら ベーコン チーズ 大豆 鶏肉	黒砂糖パン 油 砂糖 油 じゃが芋 油	ピーマン 玉ねぎ エリンギ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	711 kcal 38.6 g 26.7 g 4.1 g
16月		ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜の磯和え 冬瓜のみそ汁	○	鶏肉 焼きのり 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油	生姜 にんにく 人参 もやし 小松菜 冬瓜 長ねぎ	753 kcal 33.9 g 27.4 g 2.5 g
17火		たまごサンド 豚肉のトマト煮 ツナサラダ	○	鶏卵 豚肉 いんげん豆 粉チーズ ツナ	コッペパン 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 ズッキーニ しめじ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	783 kcal 36.2 g 35.9 g 3.3 g
20金		メキシカンピラフ ポテトのチーズ焼き ミネストローネ くだもの(さくらんぼ)	○	豚肉 ウインナー ベーコン レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米 小麦 油 油 じゃが芋 バター 油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶 さくらんぼ	769 kcal 26.4 g 25.9 g 3.2 g
23月		トマトとツナのスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ 明日葉マフィン	○	ベーコン 豚肉 ツナ 鶏卵 豆乳 おから	スパゲティ 油 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 人参 キャベツ きゅうり コーン あしたば粉	867 kcal 35.0 g 31.6 g 2.5 g
24火	季節の混ぜご飯	枝豆わかめごはん ししゃもの唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	○	わかめ ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	枝豆 にんにく 生姜 生姜 玉ねぎ 人参 人参 玉ねぎ 小松菜	721 kcal 33.7 g 20.8 g 3.1 g
25水		きなこ揚げパン ポトフ ごまだれ夏野菜サラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト いんげん豆	無塩パン 油 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 ごま	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ キャベツ ズッキーニ きゅうり コーン 人参	794 kcal 29.4 g 36.9 g 2.1 g
26木	有機米給食	ご飯 鯖のオレンジソース煮 おかか和え かき玉汁	○	さば 糸けずり 豆腐 鶏卵 わかめ	米 砂糖 片栗粉	生姜 みかんジュース にんじん 小松菜 もやし 人参 えのき草 長ねぎ	789 kcal 35.9 g 32.2 g 2.8 g
27金		ビビンバ わかめスープ くだもの(アンデスメロン)	○	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 小麦 ごま油 砂糖 ごま 油 ごま油	生姜 にんにく 切干し大根 にんじん もやし 小松菜 人参 長ねぎ メロン	762 kcal 30.9 g 22.2 g 3.2 g
30月	郷土料理(佐賀県)	シシリアンライス すまし汁 丸ぼうろ	○	豚肉 豆腐 鶏卵	米 小麦 油 はちみつ 片栗粉 小麦粉 砂糖 はちみつ 水あめ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 大根 人参 長ねぎ 小松菜	828 kcal 34.1 g 22.4 g 2.2 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※下線の引いてある食材は東京都産のものを使用予定です。