

給食だより 6月



6月は「食育月間」で、毎月19日は食育の日です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？
また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食事のときにはしっかりとかんで、健康な生活をおくりましょう。



スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!

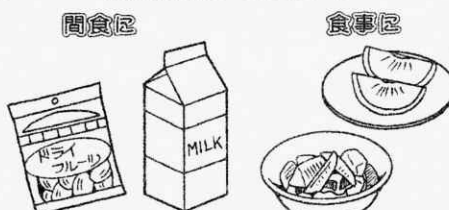


スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを!

果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

スポーツ時の昼ごはん

休日の部活動などの時、コンビニで昼食を選ぶ場合も栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物ばかりだけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや果物などを追加したりして、栄養バランスをととのえる工夫をしてみましょう。



食中毒 が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに!

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように!

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです!

2025/6/6(金)・6/25(水)

6月は2回!!

～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

「どこよりも遠い場所にいる君へ」

～Menu～

- *黒糖蒸しパン
- *アスパラ入りクリームパスタ
- *こんにゃくサラダ
- *牛乳

阿部暁子・著 集英社
ある秘密を持った月ヶ瀬和希は離島の高校へ進学します。夏の初め、神隠しの入江で出会った身元不明の七緒の正体を知った和希は…。

「謎解きは、ディナーのあとで 3」

～Menu～

- *かぼちゃのスープ
- *ハニーマスタードチキン
- *キャベツサラダ
- *丸パン *牛乳

東川篤哉・著 小学館
世界的大企業の令嬢・新人刑事の宝生麗子の執事・影山はディナーの時に事件の話の聞いただけで謎解な事件を解決してしまいます。さて、今日のディナーは…。

[配布用献立表]

2025年 6月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

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 たんぱく質
2月	体育祭予行前日準備（弁当持参）						
3火	体育祭予行（給食なし）						
4水	世中研のため給食なし						
5木	麦ごはん	○	フィッシュカツ【徳島】 野菜のすだち酢あえ ふしめん汁【徳島】	牛乳、すけとうだら、鶏ひき肉、けずりぶし（花かつお）、かまぼこ、豆腐、油揚げ	米、おおむぎ、さとう、でん粉、小麦粉、パン粉、油、油、そうめん・ひやむぎ	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、すだち、だいこん、（干）しいたけ、ねぎ	764 kcal 34.2 g
6金	アスパラ入りクリームパスタ 黒糖蒸しパン【図書コラボ】	○	こんにゃくサラダ	ベーコン、鶏肉、牛乳、シュレッドチーズ、生クリーム、牛乳	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉、油、バター、ごま油、ごま、小麦粉、黒砂糖	たまねぎ、アスパラガス、しめじ、こんにゃく、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ	789 kcal 28.0 g
7土	体 育 祭（弁当持参）						
9月	振替休業日						
10火	振替休業日予備日（弁当持参）						
11水	世中研のため給食なし						
12木	いわしのかばやき丼	○	かきたま汁 野菜の梅あえ	いわし、牛乳、けずりぶし（花かつお）、こんぶ、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、米粉、でん粉、油、さとう、でん粉	しょうが、だいこん、にんじん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、ねり梅	777 kcal 24.7 g
13金	ビビンバ（卵なし）	○	春雨とうずら卵のスープ 美生柑 1/6	豚肉、凍り豆腐、牛乳、鶏肉、うずら卵（水煮）	米、おおむぎ、油、さとう、ごま、春雨	しょうが、ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、美生柑	786 kcal 30.5 g
16月	有機米ごはん	○	ホキの煮みそ焼き いもだんご汁 切干のあえもの	牛乳、ホキ、けずりぶし（花かつお）、鶏肉、油揚げ	米、米、さとう、ごま、おおむぎ、じゃがいも、でん粉、ごま、ごま油	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、切干しだいこん、キャベツ、こまつな	754 kcal 34.6 g
17火	シーフードピラフ	○	ミネストローネ（芋無） スパイシーポテト	ベーコン、（冷）むきえび、いか、（冷）あさりむき身、牛乳、レンズまめ	米、おおむぎ、油、バター、油、マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（レトルト）、（冷）グリーンピース、にんにく、セロリ、ダイストマト（缶）、キャベツ	774 kcal 25.8 g
18水	期末考査のため給食なし						
19木	期末考査のため給食なし						
20金	麦ごはん	○	鶏肉のからあげ（2） すまし汁 野菜の磯辺あえ	牛乳、鶏肉、こんぶ、けずりぶし（花かつお）、かまぼこ、刻みのり	米、おおむぎ、でん粉、小麦粉、油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	733 kcal 29.2 g
23月	麻婆春雨丼	○	塩ナムル カルピスゼリー	豚肉、牛乳、粉寒天、乳酸菌飲料	米、おおむぎ、油、さとう、春雨、でん粉、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、（干）しいたけ、ねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん	754 kcal 23.5 g
24火	麦ごはん	○	さばのカレーしょうゆ焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 野菜のからしあえ	牛乳、さば、けずりぶし（花かつお）、生揚げ、わかめ	米、おおむぎ、でん粉、さとう、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	780 kcal 33.5 g
25水	ミルクパン	○	ハニーマスタードチキン キャベツサラダ かぼちゃスープ【図書コラボ】	牛乳、鶏肉、白いんげん（ペースト）、牛乳、生クリーム	ミルクパン、油、はちみつ、でん粉、オリブ油、さとう、米粉、バター	にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃ、パセリ	820 kcal 33.8 g
26木	こぎつねごはん	○	ししゃもの南部揚げ（2） 小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、鶏卵、けずりぶし（花かつお）、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、小麦粉、ごま	にんじん、つきこんにゃく、さやいんげん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	779 kcal 37.1 g
27金	おろし豚丼	○	もやしのみそ汁 小玉すいか1/24	豚肉、牛乳、けずりぶし（花かつお）、生揚げ、油揚げ	米、おおむぎ、油、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、もやし、こまつな、小玉すいか	768 kcal 31.4 g
30月	シュガバタートースト	○	パプリカサラダ 鮭のクリームスープ	牛乳、鮭、レンズまめ、牛乳、生クリーム	無塩食パン70、バター、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	こまつな、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし（冷凍）、たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ	749 kcal 24.2 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

※6月5日（木）は、徳島県の郷土料理の「フィッシュカツ」と「ふしめん」です。郷土の味を楽しんでください。

※6月6日（金）と25日（水）は、図書コラボ給食です。詳細は裏面をご覧ください。

※6月12日（木）は、梅雨の時期に脂がのり、美味しくなるいわしを使った入梅献立です。

※6月16日（月）は、月に一度の有機米を使用したごはんです。