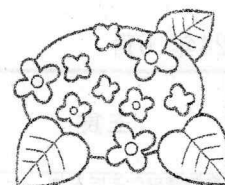


給食だより 6月

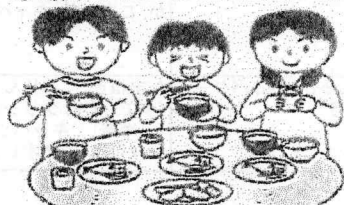


毎年6月は食育月間です。できることから始めてみましょう。
 子どものころに身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。
 生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。
 ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

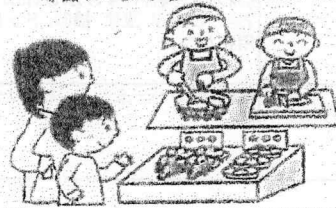


家族みんなで食卓を囲む



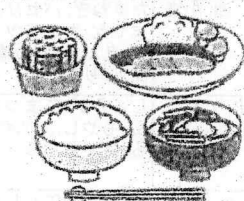
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



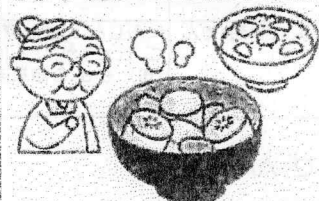
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



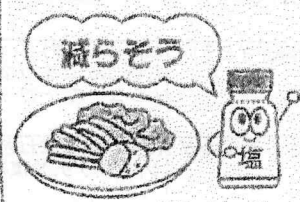
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



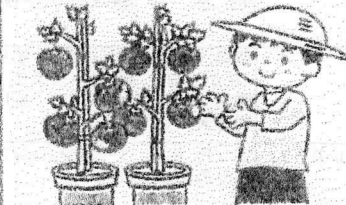
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

6月は【環境月間】です。

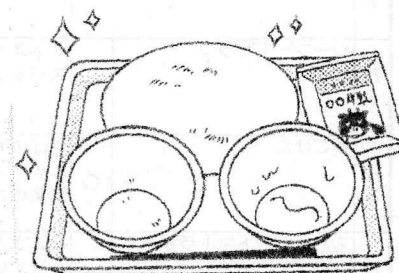
残さず食べて食品ロスを削減

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスを減らすためには、「リデュース」が欠かせません。リデュースとは、ごみを減らすことです。そのためには「食べ残しをしない」、「野菜の外側の葉や皮は捨てないで調理して食べる」、「すぐに食べるものは陳列台の手前から取る」、「食品は必要な分だけ買う」など食品ロス削減につながります。

また、食品ロスは、食品を作る際のエネルギーや水の無駄、二酸化炭素の排出による地球温暖化の原因になるなど、地球環境の負担にもなっています。

自分で始められそうなことから行動を起こして、食品ロスを減らしましょう。



[配布用 献立表]

2024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	1食分 たんぱく質
3月	高野豆腐のそぼろ丼	○	みそけんちん汁 ぶどうゼリー	鶏ひき肉、凍り豆腐、牛乳、けずりぶし (花かつお)、油揚げ、豆腐、粉寒天	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、さやいんげん、こんにゃく、ごぼう、だいこん、しょうが、グレープジュース	747 kcal 30.0 g
4火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き いもだんご汁 野菜のごま酢あえ	牛乳、ホキ、けずりぶし(花かつお)、 鶏肉、油揚げ	米、おおむぎ、さとう、ごま、じゃがいも、でん粉	だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	773 kcal 35.4 g
5水	世中研のため給食はありません						
6木	フレンチトースト	○	ポークピーンズ ツナとひじきのサラダ	鶏卵、牛乳、牛乳、豚肉、レンズまめ、大豆、干ひじき、ツナ(缶)	無塩食パン70、バター、さとう、粉糖、油、じゃがいも、米粉、油、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	724 kcal 24.7 g
7金	わかめうどん	○	天ぷら(ちくわ) 小松菜とコーンの和えもの	厚けずりぶし、豚肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、牛乳、ちくわ、鶏卵、あおのり	冷凍うどん、小麦粉、油、さとう	(干)しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし(冷凍)	745 kcal 35.8 g
10月	いわしのかばやき丼	○	かきたま汁 梅おかかあえ	いわし、牛乳、けずりぶし(花かつお)、 こんぶ、豆腐、鶏卵、トッピング用花かつお	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、こまつな、キャベツ、もやし、ねり梅	740 kcal 23.3 g
11火	ハヤシライス	○	春雨のレモンあえ バレンシアオレンジ	豚肉、豚レバーミンチ、生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、春雨、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、(冷)グリーンピース、とうもろこし(冷凍)、キャベツ、きゅうり、レモン、バレンシアオレンジ	759 kcal 22.2 g
12水	世中研のため給食はありません						
13木	ツナポテサンド	○	あさりのクリームスープ カラフルサラダ	ツナ(缶)、レンズまめ、シュレッドチーズ、牛乳、(冷)あさりむき身、ベーコン、牛乳、生クリーム	無塩食パン70、じゃがいも、油、小麦粉、バター、さとう	たまねぎ、パセリ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、りんご	731 kcal 27.4 g
14金	ピピンバ(卵なし)	○	にらたまスープ さくらんぼ	豚肉、凍り豆腐、牛乳、鶏卵	米、おおむぎ、油、さとう、ごま、でん粉、ごま油	しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、きくらげ(乾)、にら、さくらんぼ	741 kcal 29.0 g
17月	黒砂糖パン 粉60	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳、牛乳、スキムミルク、豚肉、シュレッドチーズ、ベーコン、レンズまめ	黒砂糖パン、じゃがいも、バター、油、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ、セロリー、キャベツ、かぶ、こまつな	733 kcal 30.5 g
18火	ブルコギ丼	○	わかめスープ フルーツポンチ	豚肉、鶏レバーミンチ、牛乳、わかめ、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、りんご、しょうが、にんにく、ねぎ、みかん(缶)、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶)	778 kcal 29.2 g
19水	期末考査のため給食はありません						
20木	期末考査のため給食はありません						
21金	じゅーしい	○	イナムドゥチ フーチャンブル シーウーサーゼリー	豚肉、刻みこんぶ、牛乳、けずりぶし(花かつお)、豚肉、かまぼこ、生揚げ、鶏卵、豚肉、ツナ(缶)、糸けずり、粉寒天	米、おおむぎ、油、ごま、車麩、さとう	にんじん、(干)しいたけ、こんにゃく、だいこん、こまつな、もやし、にら、みかんジュース、シーウーサー(果汁100%)	754 kcal 30.5 g
24月	揚げパン(きな粉)コッペ	○	じゃがいもとベーコンのス じゃこサラダ 冷凍みかん	きな粉、牛乳、ベーコン、レンズまめ、ちりめんじゃこ	ミルクパン70g、油、さとう、じゃがいも、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	781 kcal 25.3 g
25火	あんかけ焼きそば	○	香味きゅうり マラーカオ風蒸しパン	豚肉、(冷)むきえび、いか、うずら卵(水煮)、牛乳、鶏卵、牛乳	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油、さとう、ごま、小麦粉	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ、きゅうり、だいこん	760 kcal 31.8 g
26水	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、豚肉	米、おおむぎ、バター、油、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、セロリー、ホールトマト(缶)、キャベツ	786 kcal 27.7 g
27木	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 野菜のからししょうゆあえ	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、もやし	840 kcal 35.3 g
28金	スパイシートマトライス	○	パスタ入り野菜スープ 小玉すいか	豚肉、大豆、牛乳、ベーコン、豚肉、レンズまめ	米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、マッシュルーム(レトルト)、キャベツ、こまつな、小玉すいか	730 kcal 27.8 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。ご了承下さい。