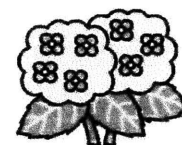


日曜日	曜日	献立名	備考
2	月	体育祭 振替休業日	
3	火	体育祭 予備日 給食はありません！お弁当をお持ちください	
4	水	牛乳 豚キムチ丼 えのきと卵のスープ 美生柑	5日 徳島県郷土料理 フィッシュカツは魚のすり身に 香辛料を混ぜて揚げたもので す。ふしめん汁は徳島県の特産 品、半田そうめんの製造過程で 出る「ふし」をめんとして食べ るものです（給食ではふしめん の代わりに冷や麦を使いま す）。すだちが徳島県産の果物 です。
5	木	牛乳 麦ごはん フィッシュカツ 野菜のすだちあえ ふしめん汁	郷土料理 ～徳島県～
6	金	牛乳 アスパラ入りクリームパスタ こんにゃくサラダ 黒糖蒸しパン	図書コラボ
9	月	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 揚げと野菜のおひたし	
10	火	牛乳 手作り焼きカレーパン ABCスープ レモンドレッシングサラダ	10日 手作りパン 給食室でパン作りに挑戦しま す！生地から手作りです。
11	水	牛乳 ごまだれうどん じゃこと野菜のしょうがじょうゆあえ きなこ団子	12日 入梅献立 11日は入梅です。入梅とは梅雨 の季節に入ることです。この時 期にとれるいわしは入梅いわし と呼ばれ、一年で最も脂のりが よいといわれています。
12	木	牛乳 いわしのかば焼き丼 かきたま汁 野菜の梅あえ	季節の献立 ～11日入梅～
13	金	牛乳 ビビンバ 春雨とうずら卵のスープ 美生柑	
16	月	牛乳 有機米ごはん ホキの麦みそ焼き いもだんご汁 切干のあえもの	有機食材＆都内産野菜 使用します！
17	火	牛乳 シーフードピラフ ミネストローネ スパイシーポテト	
18	水	期末考査（給食はありません）	
19	木	期末考査（給食はありません）	
20	金	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ（2） すまし汁 野菜の磯あえ	奥沢中 開校記念日
23	月	牛乳 麻婆春雨丼 塩ナムル カルビスゼリー	
24	火	牛乳 麦ごはん さばのカレーしょうゆ焼き じゃがいものみそ汁 野菜のからしあえ	
25	水	牛乳 ミルクパン ハニーマスタードチキン キャベツサラダ かぼちゃのバタージュスープ	図書コラボ
26	木	牛乳 こぎつねごはん ししゃもの南部揚げ（2） こまつなのおひたし 豆腐のみそ汁	
27	金	牛乳 おろし豚丼 もやしのみそ汁 小玉すいか	
30	月	牛乳 シュガーバタートースト パプリカサラダ 鮭のクリームスープ	30日 パプリカサラダ 夏が旬のパプリカを使って色 鮮やかなサラダを作ります。

☆食材料納入の都合でやむを得ず、献立を変更することがあります。



6月給食だより

6月は「食育月間」です。好き嫌いなく食べられることは、健康で心豊かな生活を送る上でとても大切なことです。栄養バランスだけでなく、食べることへの楽しみ、食べ物を大切に作る気持ちを育むなどたくさんのメリットがあります。

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

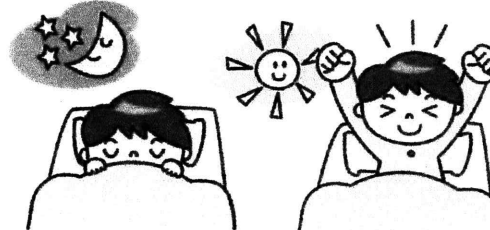
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



〔配布用献立表〕

令和7年度 6月

世田谷区立奥沢中学校

日	献立名	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人分 - たんぱく質
4 水	豚キムチ丼 牛乳 えのきと卵のスープ 美生柑 1/6	豚肉,豚レバーミンチ,牛乳,豆腐,鶏卵	米,おおむぎ,ごま油,さとう,春雨,ごま,でん粉	にんにく,たまねぎ,ねぎ,キムチ,にら,にんじん,えのきだけ,しょうが,チンゲンツァイ,美生柑	754 kcal 30.2 g
5 木	麦ごはん 牛乳 フィッシュカツ 野菜のすだちあえ ふしめん汁	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,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	763 kcal 34.2 g
6 金	アスパラ入りクリームパスタ 牛乳 こんにゃくサラダ 黒糖蒸しパン【図書コラボ】	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,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
9 月	麦ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 揚げと野菜のおひたし	牛乳,粉かつお,芽ひじき,豚肉,油揚げ,糸けずり	米,おおむぎ,ごま,さとう,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,こんにゃく,にんじん,さやいんげん,こまつな,もやし	740 kcal 27.9 g
1 0 火	手作り焼きカレーパン 牛乳 ABCスープ レモンドレッシングサラダ	鶏卵,牛乳,豚レバーミンチ,豚肉,レンズまめ,牛乳,ベーコン,豚肉	小麦粉,さとう,バター,油,パン粉,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,もやし,きゅうり,レモン	722 kcal 30.7 g
1 1 水	ごまだれうどん 牛乳 じゃこと野菜のしょうが醤油あえ きなこ団子	けずりぶし(花かつお),豚肉,油揚げ,牛乳,ちりめんじゃこ,きな粉	細うどん,ごま油,すりごま,練りごま,白いりごま,さとう,白玉もち	にんじん,しめじ,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,しょうが	742 kcal 34.7 g
1 2 木	いわしのかばやき丼 牛乳 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
1 3 金	ビビンバ 牛乳 春雨とうすら卵のスープ 美生柑 1/6	豚肉,凍り豆腐,牛乳,鶏肉,うすら卵(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
1 6 月	有機米ごはん 牛乳 ホキの麦みそ焼き 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,さとう,ごま,おおむぎ,じゃがいも,でん粉,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
1 7 火	シーフードピラフ 牛乳 ミネストローネ 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,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
2 0 金	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2) すまし汁 野菜の磯あえ	ささげ,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,もち米,ごま,でん粉,小麦粉,油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	783 kcal 31.7 g
2 3 月	麻婆春雨丼 牛乳 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,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
2 4 火	麦ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き じゃがいものみそ汁 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

日	献立名	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人分 - たんぱく質
2 5 水	ミルクパン 牛乳 ハニーマスタードチキン キャベツサラダ かぼちゃのスープ【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	806 kcal 33.7 g
2 6 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの南部揚げ(2) こまつなのおひたし 豆腐のみそ汁	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
2 7 金	おろし豚丼 牛乳 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
3 0 月	シュガーパタートースト 牛乳 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,バター,さとう,油,じゃがいも,小麦粉	こまつな,もやし,きゅうり,赤パプリカ,とうもろこし(冷凍),たまねぎ,りんご,にんじん,しめじ	741 kcal 24.3 g

!! 今月の図書コラボ給食 ☐

6月6日『どこよりも遠い場所にいる君へ』より、
黒糖蒸しパン

6月25日『謎解きは、ディナーのあとで 3』より
かぼちゃのスープ を作ります!

<本の紹介>

・どこよりも遠い場所にいる君へ

ある理由から知り合いのいない離島に進学した月ヶ瀬 和希。ある日、和希は島にある「神隠しの入り江」と呼ばれる場所で、身元不明の少女・七緒と出会います。彼女は一体何者なのか…

給食で再現するのは、七緒が作ってくれた蒸しパンです。本の中では何種類かの蒸しパンが登場しますが、その中の一つ、黒糖蒸しパンを作ります。

・謎解きは、ディナーのあとで

世界的に有名な宝生グループの令嬢で新米刑事の宝生 麗子は、彼女の執事・影山の手を借りて事件の真相に迫ります。給食では第3弾に出てくるかぼちゃのスープを再現します。