

6月 給食献立予定表

2024年度

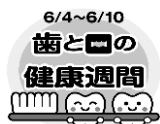
おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
			主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	麦ご飯 豆あじ南蛮漬け もやしとわかめのごま醤油 厚揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ うすらの卵	牛乳 豆あじ わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	ねぎ 緑豆もやし 玉葱	米 大麦 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 いり胡麻	752	31.6	今日は、「あじの日」です。小さいあじ(豆あじ)を南蛮漬けにして提供します。
 6月4日~10日は歯と口の健康週間です! 											
4	火	チーズハニートースト チキンピーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング 豚肉の生姜煮 どさんこ汁 果物	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	トマト 人参 さやいんげん	玉葱 セロリー もやし 午膳 蓮根 切干大根 きゅうり	ソフトフランスパン はちみつ じゃが芋 砂糖	油	754	36.7	4~10日は「歯と口の健康週間」です。「かみかみ献立」を提供します。
5	水	麦ご飯 春巻 野菜の香味漬け 豆腐と豚肉の煮込み カーリクライス 魚のハーブ焼き カラフルサラダ ABCスープ	豚肉 豆腐 さけ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	椎茸 玉葱 椎茸 大根 ホールコーン ねぎ メロン	米 大麦 白滝 焼き麩 砂糖 じゃが芋	油 豆乳バター	747	32.5	北海道の郷土料理である「どさんこ汁」を提供します。麦としバターは豆乳バターを使用します。
6	木	麦ご飯 春巻 野菜の香味漬け 豆腐と豚肉の煮込み カーリクライス 魚のハーブ焼き カラフルサラダ ABCスープ	豚肉 豆腐 うすらの卵	牛乳	人参 小松菜 にら	椎茸 緑豆もやし にんにく 生姜 大根 きゅうり 玉葱 葱 えのきたけ	米 大麦 緑豆春雨 澱粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	油 ごま油 いり胡麻	800	33.3	春巻きの皮にお肉や野菜等を丁寧に包んで揚げていきます。
7	金	麦ご飯 春巻 野菜の香味漬け 豆腐と豚肉の煮込み カーリクライス 魚のハーブ焼き カラフルサラダ ABCスープ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ハセリ 赤ピーマン	にんにく きゅうり 黄ピーマン キャベツ 玉葱 セロリー マッシュルーム 白菜	米 大麦 パン粉 緑豆春雨 マカロニ	油 オリーブ油	764	32.4	「はら」を使ってハーブ焼きを作ります。
10	月	梅ご飯 いわしの蒲焼き 小松菜のおかか和え 塩豚汁 果物	いわし 粉かつお 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 栗ねぎ	カリカリ梅 緑豆もやし 午膳 玉葱 フラム	米 澱粉 砂糖 水あめ 黒ここんにゃく じゃが芋	油	779	33.3	「入梅献立」です。「いわしの蒲焼き」を提供します。
11	火	セブのフィッシュバーガー 豆乳ポタージュ	しいら ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 豆乳クリーム	牛乳	人参	キャベツ にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 豆乳バター	774	37.5	自分でバーガーのように挟んでいただく献立です。
12	水	定期考査									
13	木	定期考査									
14	金	定期考査									
17	月	玄米ご飯 のりの佃煮 ししゃもの塩麹焼き ズッキーニの炒め物 肉豆腐 果物	糸けすり 豚肉 豆腐	牛乳	人参 栗ねぎ	ズッキーニ ホールコーン にんにく 玉葱 ねぎ さくらんぼ	米 玄米 砂糖 白滝 焼き麩	油 ごま油	748	36.5	夏野菜であるズッキーニを炒め物にして提供します。
18	火	米粉ミックス粉パン りんごジャム コテージパイ スコッチブロス 果物	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	ハセリ 人参 上マト さやいんげん	りんごジャム にんにく 生姜 玉葱 セロリー キャベツ 冷凍みかん	米粉パン じゃが芋 小麦粉 押麦	バター 油	748	33.5	イギリス料理である「コテージパイ」と「スコッチブロス」をアレンジして給食で提供します。
19	水	魚と芋と大豆の揚げ煮 まわかめのナムル 冬瓜と野菜の煮物 ガバオライス 蒸し卵 フォーのスープ	さめ 大豆 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし にんにく 葱 椎茸 冬瓜 白菜	米 澱粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 いり胡麻	836	33.7	6月は「食育月間」、19日は「食育の日」ということで、和食の基本「まごわやさしい」が入った献立です。
20	木	麦ご飯 たこご飯 魚の塩焼き ごま和え 夏のっぺい汁 果物ゼリー	油揚げ たこ 鯖 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 栗ねぎ	生姜 椎茸 枝豆 キャベツ 冬瓜 茄子 アセロラゼリー	米 大麦 砂糖 澱粉 フォー	油 すり胡麻	752	39.3	「夏至」がテーマの献立です。給食では「たこご飯」を提供します。
22	土	ソース焼きそば さつま芋のごま団子 寒天サラダ チキンドレッシング	豚肉 いか チキン水煮	牛乳 青のり 糸寒天	人参 にら	椎茸 玉葱 ねぎ もやし キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんにく	中華麺 さつま芋 白玉粉 砂糖 小麦粉 緑豆春雨	油 ごま油 いり胡麻	787	29.4	1から「さつまいものごま団子」を作ります。楽しみにしてください!
24	月	振替休業日									
25	火	夏野菜のドライカレー マカロニサラダ 果物	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 上マト ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ 茄子 スズキニ きゅうり ホールコーン 小玉すいか	米 大麦 小麦粉 マカロニ 砂糖	油	781	26.9	三鷹市の野菜を使った「夏野菜のドライカレー」を提供します。
26	水	麦ご飯 ケランマリ(韓国風卵焼き) 小松菜のナムル 韓国風肉じゃが煮 果物	豚肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 栗ねぎ 小松菜 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 大豆もやし ねぎ フラム	米 大麦 砂糖 白滝 じゃが芋	油 ごま油 いり胡麻	781	26.9	「韓国料理」がテーマです。ケランマリという韓国風卵焼きを提供します。
27	木	たらこスパゲティ かぼちゃ蒸しパン 海藻サラダ ツナドレッシング	ベーコン 鶏肉 たらこ ツナ 豆乳クリーム	牛乳 海菜サラダ	ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ 緑豆もやし きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 砂糖	オリーブ油 豆乳バター 油	753	31.8	「かぼちゃ蒸しパン」は、乳製品ではなく、豆乳由来のバターや生クリームを使って仕上げます。
28	金	麦ご飯 いかとポテトのフリース もやしとにらの炒め物 レタスと卵のスープ	いか 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン にら 上マト	生姜 にんにく ねぎ 緑豆もやし 玉葱 きくらげ レタス	米 大麦 じゃが芋 澱粉 砂糖	ごま油	767	33.2	高原レタスを使ったスープを提供します。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。
 *今月分の三鷹市内産野菜は下線を引いている野菜を使用予定です。
 *料理が太字のものは、備考欄にコメントをのせています。

21日(金)
E組バスケットボール大会のため給食ありません。

26日(水)~28日(金)
2年生職場体験のため給食ありません。



よく噛んで食べよう!

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。