

6月の予定献立表

令和7年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
2日 チリコンカンサンド キャベツとコーンのサラダ クリームスープ	3日 麦ご飯 チンジャオロースー ムロアジのつみれ汁 果物	4日 虫歯予防デー 麦ご飯 肉団子と野菜の甘酢あんかけ カミカミ和え 小松菜入りかきたま汁	5日 麦ご飯 豚肉のプルコギ風 海苔サラダ 切干大根スープ	6日 梅ごまご飯 生揚げの肉野菜あんかけ ねぎ和え すまし汁	5月23日 (金)
9日 ぎんぴらごぼうご飯 ひじき入り卵焼き おかか和え なめこ汁	10日 麦ご飯 鶏肉団子のガーリックトマト煮 千切ポテトサラダ オニオンスープ	11日 入梅 麦ご飯 魚の梅おろしだれがけ なす味噌炒め 生揚げのすまし汁 デザート	12日 コーンクリームスパゲティ ミモザサラダ 果物	13日 麦ご飯 春巻き いんげんサラダ わかめスープ	5月30日 (金)
16日 ガーナ料理 ジョロフライス オクロスープ デザート	17日 麦ご飯 おからハンバーグ ペンネソテー 根菜スープ	18日 カレーピラフ 洋風炒り卵 ジュリエヌスープ	19日 わかめご飯 魚のフライオーロラソースがけ ピリ辛和え チンゲン菜のスープ	20日 麦ご飯 回鍋肉 かにかまと春雨のスープ 果物	6月6日 (金)
23日 麦ご飯 豚キムチ炒め ひじきの五目中華煮 かきたまスープ	24日 図書コラボ給食 ハヤシライス こんにゃくサラダ デザート 「流星の絆」に登場する ハヤシライスを再現します♪	25日 徳島料理 いりご飯 フィッシュカツ ならえ そうめん汁	26日 麦ご飯 鶏のゆかり揚げ 野菜と竹輪の和え物 田舎汁	27日 セレクトメニュー 麦ご飯 A 鶏肉のねぎソース B 魚のねぎソース ごま酢和え かぼちゃの味噌汁	6月13日 (金)
30日 夏越の祓 夏越ご飯 高野豆腐の味噌汁 デザート	～予約開始のお知らせ～ 給食予約システムにアクセスして、予約をしてください 最初のめ切は5月23日(金)です スマホ用 予約システム ログインページはコチラ (https://www.kyusyoku.metro.tokyo.lg.jp/mobile/) 				6月20日 (金)

*給食時間は25分間で、通常18:15～18:40
早出し17:30～17:55です

*食材納入の都合により、献立を変更することがございます
のでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩 相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月平均	782	31	30	2.5	333	100	3	580.38	1.0	1.1	56	6
基準値	860	28～43	25～37	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上

6月給食だより

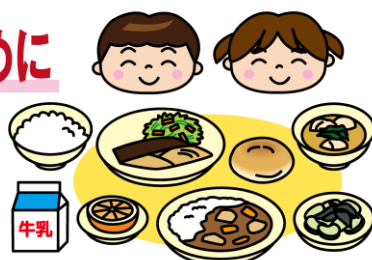
令和7年6月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標 「しっかり噛んで食べよう」

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。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。給食でも4日に噛むことを意識したメニューを提供するので、よく噛んで食べてくださいね

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



◎よくかむと、どんないいことがあるの？

おいしく味わえる

よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。



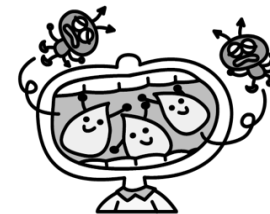
食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。



消化を助け、

栄養の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。



歯並びがよくなる

かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。



脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



PICKUP給食

16日（月）ガーナメニュー：ジョロフライス、オクロスープ、デザート、牛乳
25日（水）徳島メニュー：いりご飯、フィッシュカツ、ならえ、そうめん汁、牛乳
30日（月）夏越の祓メニュー：夏越ご飯、高野豆腐の味噌汁、デザート、牛乳