

給食だより 6月

大山グループ
栄養士

あじさいの色が日一日と変化する季節になりました。一方で、食べ物が傷みやすく、食中毒も多くなる時期です。梅雨入りを前に、給食づくりにも一層の注意が必要になってきました。家庭でも、食品や冷蔵庫の衛生などより一層注意しましょう。

「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(2005)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

旅行給食として世界の料理
を提供しています。



今月の旅行給食 ~ベトナム~

6月19日の献立、フォーは、ベトナムの料理です。フォーは、牛肉または鶏肉をベースとしたスープと、米粉で作られた平たい麺が特徴のベトナム料理です。ツルツとした食感の麺は、米粉を水で溶かして蒸し、薄いシート状にしたものを切って作られます。ベトナムの屋台からレストランまで、至るところで食べられる人気の料理です。

今月の給食紹介

給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。

6月は、九州の郷土料理・ご当地料理を提供します。

6月27日 佐賀県
シシリアンライス
佐賀ぼうろ

6月11日 福岡県
いわしの糠味噌炊き
がめ煮

6月25日 長崎県
ちゃんぽん
かんざらし

6月13日 大分県
鶏天
なべしぎ

6月5日 熊本県
高菜めし
タイピーエン

6月17日 宮崎県
みそ豚冷や汁

6月9日 鹿児島県
鶏飯
シロクマ風練乳寒天

6月23日 沖縄県
豚肉の角煮
ゴーヤチャンプル



6月

こんだてひょう

2025年 6月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	この週の 予約締切日は 5月22日(木) ※ご注意ください
夏野菜トマトスパゲッティ マスタードドレッシングサラダ 押麦と根菜のスープ ヨーグルトあえ	ご飯 豚肉とセロリの黒こしょう炒め ぜんまいナムル 中華コーンスープ	ご飯 厚揚げの大葉みそチズ 焼き かぼちゃのそぼろあん 切干大根と塩昆布の和え物 田舎汁	高菜めし きゅうりの酢の物 タイピーエン あじさいゼリー 	照り焼きチキンバーガー コーンサラダ フライドポテト 夏野菜のミネストローネ	
179kcal たんぱく質 30g 脂質 31.4g 食塩相当量 2.9g	179kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21g 食塩相当量 3.4g	179kcal たんぱく質 32.1g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.8g	179kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.1g 食塩相当量 3.4g	179kcal たんぱく質 27.5g 脂質 33.2g 食塩相当量 3.8g	
9日	10日	11日	12日	13日	この週の 予約締切日は 5月29日(木) ※ご注意ください
鶏飯  油ラーメン シロクマ風練乳寒天	ポークカレー 蒸し野菜 パーキャクダ-風ソース 果物(メロン) ジョア	ご飯  いわしの味噌噌炊き がめ煮 うま塩豚汁(トマト・オクラ)	ミックスピラフ 夏野菜のオープンオムレツ フレンチサラダ EPAの加-スープ	ご飯  鶏天 なべしぎ すまし汁(江戸・人参・わか)	
179kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.4g	179kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.7g	179kcal たんぱく質 33g 脂質 18.4g 食塩相当量 3.8g	179kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.6g 食塩相当量 3.5g	179kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.8g	
16日	17日	18日	19日	20日	この週の 予約締切日は 6月5日(木) ※ご注意ください
ご飯 鮭の塩麹焼き ごまドレサラダ なすの香味だれ みそ汁(かぼちゃ・マツタ)	みそ豚冷やし  じゃがきんぴら くるみ和え 果物(スイカ)	ご飯 ぎょうろっけ およごし たぬき汁	ガパオライス 豆苗とナッツのタイ風サラダ フォー マンゴーヨーグルトゼリー	オンライン学習デー	
179kcal たんぱく質 32.6g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.4g	179kcal たんぱく質 23.8g 脂質 31.0g 食塩相当量 3.1g	179kcal たんぱく質 31.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.1g	179kcal たんぱく質 31g 脂質 24.2g 食塩相当量 3.1g		
23日	24日	25日	26日	27日	この週の 予約締切日は 6月12日(木) ※ご注意ください
ご飯  豚肉の角煮 ゴーヤソッポ もすくのスープ 果物(パイナップル) ジョア	ご飯 焼き鯖 ひじきとごぼうのマヨサラダ 土佐酢和え すまし汁(椎茸・マツタ)	ちゃんぽん 中華くらげの和え物 冷やしトマト  かんざらし	ご飯 豆腐の中華旨煮 もやしの甘酢和え 中華スープ	シシリアンライス じゃがいものバター煮 冬瓜のスープ  佐賀ぼうろ	
179kcal たんぱく質 27.2g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.2g	179kcal たんぱく質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 2.9g	179kcal たんぱく質 26g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.2g	179kcal たんぱく質 29g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.9g	179kcal たんぱく質 29g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	
30日	給食予約システムQRコード				この週の 予約締切日は 6月19日(木) ※ご注意ください
雑穀ご飯 卵焼き ごま和え みそ汁(とうもろこし) 水無月	スマートフォン 	<今月の平均> エネルギー : 757Kcal たんぱく質 : 29.9g 脂質 : 24.2g 食塩 : 3.1g			
179kcal たんぱく質 29.2g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.5g					

※牛乳は10日,23日以外毎日つきます

※食材調達都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。