

6月給食だより

大山グループ
栄養士 野中 千裕

いよいよ梅雨の季節がやってきますね。蒸し暑い日があったり肌寒い日があったりと、体調を崩しやすくなります。十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

また梅雨の時季は食中毒の発生が多くなります。外から室内へ入った時や食事の前に手洗いをするなど習慣化できるといいですね。



～歯と口の健康習慣～



毎年6月4日～10日は、
歯と口の健康習慣です。



口の健康は、身体全体の健康に大きく関わっています。
歯磨きを怠らず、よく噛んで、歯を丈夫にしましょうね。



～今月の給食について～

今月の行事食は、6/11（金）入梅献立です。この時期が脂が乗っている鰯と、梅をつかいました。さわやかな酸味の【梅おかか和え】と、甘辛ダレがじゅわっとしみた【いわしのかば焼き】です。



今月の世界の料理は、6/25(金)インドネシア料理です。
旨辛いチャーハン【ナシゴレン】と、ピーナッツソースがくせになる【ガドガドサラダ】、スパイスの効いた鶏のスープ【ソトアヤム】です。

毎月19日は食育の日です。旬の食材を知ることがテーマにした献立です。
梅としそと枝豆を使いました。枝豆は厨房でつぶして【ずんだ】にしました。

令和3年

6月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	備考
<今月の平均> エネルギー : 814 Kcal たんぱく質 : 32.5g 脂質 : 25.7g 食塩相当量 : 3.2g	ご飯 鱈フライ らっきょタルタル 冷やしトマト 貝だくさん汁	ご飯 和風しゅうまい じゃがいもと桜えび炒め 自家製なめたけ みそ汁	カレーピラフ シーザーサラダ 押麦入り野菜スープ 果物(キウイフルーツ)	ごはん チキンソテー クリ-ムソース 根菜のペペロンチーノ風 ミネストローネ ブルーベリーヨーグルト	この週の 予約締切日は 5月21日(金)
	1食材 - 906 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.4 g	1食材 - 795 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食材 - 792 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.1 g	1食材 - 843 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g	
7日	8日	9日	10日	11日	この週の 予約締切日は
ご飯 厚揚げの大葉みそ汁 焼き ひじきの炒め煮 辛子マヨ和え みそ汁	ジャージャー麺 春雨サラダ わかめと水菜のスープ 果物(すいか)	ご飯 豚肉の梅照り焼き 五目塩きんぴら みそ汁 果物(甘夏みかん)	ご飯 えびのチリソース なら玉炒め 白菜のとろみスープ	ご飯 いわしのかば焼き 長芋の梅おかか和え 煮豆 *行事食 入梅* すまし汁	5月28日(金)
1食材 - 783 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.0 g	1食材 - 849 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.8 g	1食材 - 853 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.3 g	1食材 - 801 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.3 g	1食材 - 771 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.4 g	
14日	15日	16日	17日	18日	この週の 予約締切日は
ご飯 麻婆豆腐 塩ナムル サンラータン	ご飯 五目卵焼き こんにゃくとちくわの煮物 きゅうりのぱりぱり漬け みそ汁	ご飯 鮭の塩こうじ焼き なすの南蛮和え 山芋のさくさく揚げ 呉汁	ご飯 チーズタッカルビ チョレギサラダ サムゲタン風スープ カルピスゼリー	ご飯 ささみ梅しそ天 トマトの塩昆布和え みそ汁 *食育の日 旬* すんだ白玉	6月4日(金)
1食材 - 769 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.7 g	1食材 - 789 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	1食材 - 760 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g	1食材 - 791 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g	1食材 - 825 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g	
21日	22日	23日	24日	25日	この週の 予約締切日は
ご飯 ピーマンの肉詰め焼き ごま酢和え 味噌けんちん汁	中華風おこわ 蒸し魚のXO醤ソースかけ 大根とベーコンのスープ さつまいもごま団子	ご飯 トンテキ風 枝豆の塩茹で ひじきのごま和え みそ汁	ご飯 豚肉とレバーの野菜あんかけ しらたきと明太子の炒め のり浸し みそ汁	ナシゴレン ガドガドサラダ ソト・アヤム(インド 鶏のスープ) 果物(ティーダパイナ) *世界の料理*	6月11日(金)
1食材 - 741 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g	1食材 - 812 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g	1食材 - 859 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 2.6 g	1食材 - 795 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g	1食材 - 808 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g	
28日	29日	30日	7月1日	7月2日	この週の 予約締切日は
ご飯 けんちん豆腐 のりじゃが ツナ大根サラダ みそ汁	夏野菜カレー 夏みかんサラダ きのことスープ 果物(メロン)	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 白菜の甘酢和え みそ汁	ご飯 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ アセロラゼリー	たこ飯 焼き鯖 味噌マヨ和え 酢の物 すまし汁	6月18日(金)
1食材 - 783 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.4 g	1食材 - 888 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.8 g	1食材 - 894 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.0 g	1食材 - 899 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.3 g	1食材 - 761 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.6 g	

※牛乳は毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。