

令和6年度

6月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**赤字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名		主な食品群				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る			エネルギーになる	体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄			
3	(月)	チンジャオロース丼	ナムル 大豆とじゃこの甘辛炒め	牛乳 牛肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 もやし ビーマン 赤ビーマン 大豆もやし ほうれん草 長ネギ	711 30.3 21.4			
4	(火)	黒砂糖パン	ツナサラダ ポークビーンズ 果物(メロン)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ ツナ	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 生クリーム	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ 胡瓜 メロン	736 33.5 28.5			
5	(水)	玄米入りごはん	揚げ鯉のカレー風味 えのき和え 海苔卵汁 さつまいもと豆の甘煮	牛乳 鯉 なると 豆腐 卵 海苔	米 玄米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 白いんげん豆 澱粉	生姜 ほうれん草 白菜 えのきだけ 長ネギ	764 38.3 17.1			
6	(木)	スパゲティミートソース	カレードレッシングサラダ サイダー寒天フルーツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 寒天	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ みかん缶 人参 マッシュルーム トマト 胡瓜 キャベツ コーン 桃缶 バイン缶	717 29.8 17.6			
7	(金)	豚と野菜のあんかけ丼	じゃが芋の甘辛揚げ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 なると 寒天 カルピス	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 じゃが芋 水あめ	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリンピース ぶどうジュース	715 21.6 17.6			
10	(月)	ゆかりごはん	いわしのかば焼き じゃが芋の昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 いわし 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 ビーマン えのきだけ 長ネギ	771 30.5 25.8			
11	(火)	ケチャップライス	コールスローサラダ 豆乳入りシチュー 果物(メロン)	牛乳 ハム 鶏肉 豆乳 チーズ	米 麦 バター 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 生クリーム	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 メロン ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 セロリ しめじ グリンピース	830 27.9 30.9			
12	(水)	味噌ラーメン	ジャーマンポテト みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 味噌 ベーコン ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 ごま ねりごま 胡麻油 じゃが芋 バター	生姜 にんにく 人参 長ネギ もやし コーン 小松菜 玉ねぎ パセリ みかん缶	727 34.6 24.5			
13	(木)	合唱祭								
14	(金)	梅わかごはん	千草焼き ひじき和え 豚汁	牛乳 わかめ 竹輪 卵 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 じゃが芋	梅 玉ねぎ 筍 赤ビーマン 椎茸 さやいんげん 人参 ほうれん草 長ネギ キャベツ 生姜 大根 ごぼう こんにゃく	717 30.6 21.8			
17	(月)	ハニーセサミトースト	キャベツとツナのサラダ 鶏とかぶのクリーム煮	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	パン バター はちみつ ごま 砂糖 油 小麦粉	キャベツ 胡瓜 赤ビーマン 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 かぶ マッシュルーム パセリ	734 28.4 39.6			
18	(火)	青海苔ごはん	肉じゃが たくあん和え ごまだれ団子	牛乳 青のり 豚肉 さつまいも	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま 白玉餅 ねりごま	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん キャベツ 胡瓜 大葉 たくあん	734 24.5 15.4			
19	(水)	ポークカレーライス	チンゲン菜のサラダ 果物(小玉スイカ)	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 油 ごま バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 小玉スイカ	788 25.1 25.0			
20	(木)	ひじきごはん	つくね焼き からし和え 味噌けんちん汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 なると 味噌	米 麦 油 砂糖 パン粉 澱粉 里芋	椎茸 人参 白滝 ごぼう 長ネギ 小松菜 もやし 大根 こんにゃく	741 33.1 25.7			
21	(金)	油揚げとじゃこのごはん	イカのチリソース ラーバーツアイ 米粉ワンタン入りスープ	牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ いか 豚肉	米 砂糖 油 澱粉 小麦粉 胡麻油 米粉ワンタン皮	にんにく 生姜 長ネギ 白菜 人参 筍 もやし ニら	704 35.1 19.4			
24	(月)	ガーリックライス	ハムとチーズのオムレツ 洋風ピクルス トマトスープ	牛乳 ハム チーズ 卵 ベーコン 豚肉	米 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 生クリーム 油	にんにく 枝豆 かぶ 胡瓜 玉ねぎ 赤ビーマン 黄パプリカ セロリ パセリ 人参 スズキニ マッシュルーム トマト	760 32.9 27.4			
25	(火)	オンライン授業日								
26	(水)	ごはん	ダッカルビ きつね和え 焼き大学南瓜	牛乳 鶏肉 生揚げ 油揚げ	米 油 砂糖 トック 胡麻油 澱粉 ごま 水あめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 白菜キムチ ニら 小松菜 かぼちゃ	719 23.0 19.3			
27	(木)	枝豆ごはん	白身魚の香草パン粉焼き マセドアンサラダ ジュリアンズ 果物(小玉スイカ)	牛乳 カレイ チーズ ハム 鶏肉 ベーコン	米 パン粉 油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	枝豆 パセリ 人参 胡瓜 コーン セロリ にんにく 玉ねぎ スズキニ 赤ビーマン キャベツ 小玉スイカ	719 28.6 25.1			
28	(金)	すき焼き丼	青菜ともやしの和え物 水無月	牛乳 なると 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉 米粉 澱粉 砂糖 甘納豆	玉葱 人参 白滝 白菜 椎茸 長ネギ ほうれん草 春菊 小松菜 もやし	777 31.4 18.1			

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 『食べる力』=『生きる力』を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物をつくる人への感謝の心