

令和4年6月分予定献立表

東京都立瑞穂農芸高等学校

曜日	牛乳	献立名	主 材 料	エネルギー タンパク質
1 (水)	○	塩味ピラフ 魚のマスタード焼き 野菜スープ ポテトマヨネーズサラダ	米 麦 豚肉 ハム バター 油 マッシュルーム缶 玉葱 人参 メルルーサ マヨネーズ 玉葱 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ じゃがいも 人参 きゅうり とうもろこし(冷凍) マヨネーズ	739Kcal 29.9g
2 (木)	○	豚肉の柳川丼 海苔浸し 白菜と油揚げの味噌汁 ごまミルクプリン	米 麦 豚肉 卵 玉葱 ごぼう 糸みつば キャベツ もやし ほうれんそう 人参 刻みのり 白菜 油揚げ 味噌 アガー 牛乳 練りごま グラニュー糖 黒砂糖	773Kcal 32.0g
3 (金)	○	ご飯 いかのマリネ ジャーマンポテト 大豆入りミネストローネ 果物	米 麦 いか 玉葱 人参 薄力粉 でん粉 揚げ油 油 果物 じゃがいも とうもろこし(冷凍) ベーコン 大豆 バター 玉葱 トマト缶	871Kcal 33.9g
6 (月)	○	ご飯 ひじき入りメンチカツ 茹でキャベツ 切干大根の煮物 もやし油揚げの味噌汁	米 麦 キャベツ 人参 豚ひき肉 油 玉葱 人参 卵 牛乳 干しひじき パン粉 薄力粉 揚げ油 切干大根 干し椎茸 油揚げ もやし ねぎ 油揚げ 味噌	899Kcal 33.7g
7 (火)	○	カレーライス ツナサラダ 野菜スープ ミックスフルーツ	米 麦 豚肉 油 にんにく 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 りんご 薄力粉 バター キャベツ きゅうり ツナ缶 もやし 人参 りんご缶 夏みかん缶 パナナ	827Kcal 27.8g
8 (水)	○	わかめご飯 いわしのおろしソースかけ 摩揚げと野菜の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	米 麦 炊き込みわかめ ごま いわし 生姜 大根 薄力粉 でん粉 揚げ油 摩揚げ こんにゃく 大根 人参 グリンピース じゃがいも 玉葱 味噌	796Kcal 31.4g
9 (木)	○	ブルーベリージャムコッパパン ポテトグラタン わかめサラダ コンソメスープ 果物	コッパパン 人参 冷凍いちご 冷凍ブルーベリー 砂糖 水あめ じゃがいも 人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー 豚ひき肉 ビザチーズ 生苳布 人参 大根 きゅうり ベーコン キャベツ 人参 果物	759Kcal 29.8g
10 (金)	○	十六穀ご飯 鯖の照り焼き ごま和え 大根とわかめの味噌汁 ふわふわ揚げ	米 十六穀米 鯖 生姜 もやし 人参 小松菜 ごま 大根 生わかめ 味噌 プレミックス粉 豆腐 揚げ油 グラニュー糖	759Kcal 30.4g
13 (月)	○	豆腐とひき肉のあんかけ 餃子 春雨のスープ みかんゼリー	米 麦 豆腐 にんにく 生姜 人参 だけのご水煮 干し椎茸 グリンピース 豚ひき肉 餃子の皮 キャベツ たら 揚げ油 春雨 人参 青梗菜 ねぎ オレンジジュース みかん缶 アガー 砂糖	849Kcal 32.8g
14 (火)	○	菜めし 肉詰めピーマン 大根と豚肉人参の煮物 白菜と油揚げの味噌汁 果物	米 しらす干し 小松菜 ピーマン 玉葱 豚ひき肉 卵 でん粉 パン粉 牛乳 大根 人参 さやいんげん 生姜 ごま油 生姜 白菜 油揚げ 味噌 果物	776Kcal 30.1g
15 (水)	○	あんかけ焼きそば 青菜としめじのスープ 野菜とささみのサラダ ヨーグルト和え	蒸し中華麺 油 豚肉 いか むきえび うすらの卵 にんにく 生姜 だけのご水煮 人参 キャベツ 玉葱 もやし グリンピース 干し椎茸 キャベツ 人参 きゅうり 鶏ささ身 ほうれんそう しめじ ヨーグルト パナナ りんご	846Kcal 39.6g
16 (木)	○	ご飯 ミックスフライ 茹でキャベツ ごぼう人参のきんぴら 呉汁	米 麦 豚肉 大豆 豆腐 味噌 鮭 鶏肉 薄力粉 卵 パン粉 揚げ油 キャベツ 人参 ごぼう 人参 さつま揚げ ごま油 ごま 大根 人参 じゃがいも	785Kcal 37.0g
17 (金)	○	キムチチャーハン 野菜炒め 中華スープ 揚げパイ	米 麦 豚肉 キムチ 玉葱 人参 干し椎茸 油 ごま油 豚肉 油 生姜 にんにく ピーマン キャベツ もやし ワンタンの皮 もやし ねぎ ほうれんそう 餃子の皮 さつまいも バイン缶 りんご缶 揚げ油	745Kcal 27.6g
20 (月)	○	ゆかりご飯 白身魚の香味揚げ じゃがいものそばろ煮 キャベツと玉葱の味噌汁 豆腐ケーキ	米 麦 ゆかり粉 メルルーサ 薄力粉 卵 ごま 揚げ油 じゃがいも 生姜 人参 グリンピース キャベツ 玉葱 味噌 豆腐 薄力粉 豆乳 クリーム バター 砂糖 レモン	880Kcal 35.4g
21 (火)	○	(A)ガーリックトースト (B)シナモントースト ホワイトシチュー いかフライ 茹でキャベツ	食パン にんにく バター シナモン グラニュー糖 ベーコン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 マッシュルーム缶 薄力粉 バター 牛乳 いか 卵 薄力粉 パン粉 揚げ油 キャベツ 人参	(A)837Kcal40.2g (B)832Kcal40.0g
22 (水)	○	かき揚げ丼 煮しめ えのき和え 豆腐とわかめと葱の味噌汁	米 麦 いか 玉葱 人参 糸みつば 薄力粉 卵 揚げ油 鶏肉 じゃがいも だけのご水煮 大根 さやいんげん 小松菜 えのきだけ キャベツ 豆腐 生わかめ ねぎ 味噌	746Kcal 29.4g
23 (木)	○	肉うどん いか入りお好み焼き 油揚げのごま酢和え ミックスフルーツ	うどん 豚肉 小松菜 人参 玉葱 ねぎ いか 卵 かつお糸削り節 あおのり 薄力粉 マヨネーズ 油揚げ 小松菜 人参 白菜 ごま 黄桃缶 バイン缶 パナナ	871Kcal 36.9g
24 (金)	○	ご飯 カルビスゼリー 鶏のごまマヨネーズ焼き おかか和え 鉄火煮 玉葱とわかめの味噌汁	米 麦 カルビス 粉寒天 みかん缶 鶏肉 にんにく 生姜 ねぎ ごま マヨネーズ 小松菜 もやし かつお糸削り節 大豆 豚肉 竹輪 ごぼう 人参 玉葱 こんにゃく 味噌 玉葱 わかめ 味噌	817Kcal 38.2g
27 (月)	○	スパゲッティミートソース キャベツ人参ブロッコリーのサラダ 青梗菜と玉子のスープ パナナケーキ	スパゲッティ 豚ひき肉 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 人参 ブロッコリー 青梗菜 卵 豆腐 パナナ 薄力粉 バター 卵 牛乳 粉糖	840Kcal 35.3g
28 (火)	○	ご飯 四川豆腐 春巻 中華風コンスープ	米 麦 玉葱 とうもろこし(クリーム) 卵 豆腐 豚肉 むきえび 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 だけのご水煮 青梗菜 ごま油 でん粉 春巻きの皮 人参 たら だけのご水煮 春雨 揚げ油	870Kcal 34.7g
29 (水)	○	ご飯 鯖の西京焼き わかめとツナの和え物 豚汁 フルーツポンチ	米 麦 鯖 西京味噌 生わかめ キャベツ マヨネーズ ツナ缶 豚肉 大根 人参 ねぎ 豆腐 味噌 黄桃缶 りんご缶 粉寒天 砂糖	801Kcal 33.3g
30 (木)	○	ハヤシライス ほうれんそうサラダ きのごスープ 果物	米 麦 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース トマト缶 ほうれんそう キャベツ 黄ピーマン ベーコン オリーブ油 えのきだけ しめじ ベーコン 果物	820Kcal 27.5g

※やむを得ず、材料を変更する場合があります。ご了承ください。

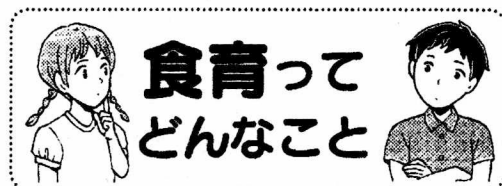
忘れないで！
ソーシャルディスタンス と 手指の洗浄・消毒！



献立名に (A) (B) の記入がある場合は、どちらかを選択するメニューです。

給食だより 6月

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を豊かにしましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

令和4年6月 東京都立瑞穂農芸高等学校

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみこたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみこたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



～海藻まめ知識～

わかめ

矢印の部分の名前は？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

こんぶ

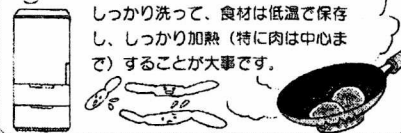
海の中でだしが出ないのはなぜ？



海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかりと洗って、食材は低温で保存し、しっかりと加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。



そしゃくの意味



そしゃくには、二つの意味があるんだよ。



① かみ砕いて味わうこと



② 物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

