

6月分予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品(1・2群) 主に体の組織をつくる	黄の食品(5・6群) 主にエネルギーになる	緑の食品(3・4群) 主に体の調子を整える			
1	月	ガーリックトースト クリームシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	コッペパン,マーガリン,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター,生クリーム,三温糖	五葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,コーン	742	30.7 31.0	6月1日は牛乳の日
2	火	菜飯 カツオの揚げ煮 かか油揚げのサラダ 豆乳仕立ての野菜汁	○	牛乳,かつお,油揚げ,鶏肉,白みそ,赤みそ,豆乳	米,麦,白ごま,でんぷん,小麦粉,揚げ油,三温糖,ごま油,サラダ油,さつまいも	小松菜,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,こんにゃく,ごぼう,大根,ねぎ	746	36.2 17.8	
中間考査 給食はありません									
8	月	かむかむごはん ししゃもの南蛮漬 みそけんちん汁 五目きんぴら	○	牛乳,大豆,干ひじき,ししゃも,鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,三温糖,でんぷん,揚げ油,白ごま,さつまいも	にんじん,コーン,さやいんげん,ねぎ,ごぼう,しらたき,たけのこ,大根,こんにゃく	790	33.4 26.6	6月4~10日は、「歯と口の健康週間」
9	火	カリカリ梅ごはん あんかけ卵焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,麦,白ごま,じゃがいも,サラダ油,三温糖,でんぷん,さつまいも	カリカリ梅干し,梅びしお,玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ,小松菜,ねぎ	741	28.7 22.1	衛生に気を付けて手洗い・身支度をしよう!
10	水	チキンクリームライス ポテトフレンチサラダ くだもの	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	米,麦,サラダ油,バター,小麦粉,生クリーム,じゃがいも,三温糖	五葱,にんじん,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン,甘夏	755	24.5 25.7	
11	木	ごはん 吉野汁 タラの梅みそ焼き 野菜の海苔和え くだもの	○	牛乳,たら,赤みそ,もみ海苔,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,三温糖,でんぷん	梅びしお,えのきたけ,にんじん,キャベツ,小松菜,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,メロン	672	35.5 12.7	
12	金	ジャージャー麺 小松菜とひじきのサラダ パンチビーンズ	○	牛乳,豚肉,大豆,八丁みそ,ハム,干ひじき	中華麺,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ,白ごま,揚げ油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,もやし,小松菜,にんじん	720	31.6 27.9	6月11日入梅
15	月	麦ごはん 生揚げとキャベツの中華煮 春雨サラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,赤みそ,生揚げ,ハム	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,美生柑	777	30.4 24.4	6月16日は和菓子の日
16	火	豚肉のおろし丼 みそ汁 水ようかん	○	牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ,こしあん,粉寒天	米,サラダ油,三温糖,でんぷん	しょうが,こんにゃく,にんじん,たけのこ,玉葱,ぶなしめじ,大根,万能ねぎ,ねぎ,小松菜	783	32.8 20.6	苦手なものもひと口は食べよう
17	水	チリピーンスライス スパニッシュオムレツ レタススープ	○	牛乳,大豆,豚肉,調理用牛乳,たまご,ベーコン	米,麦,バター,サラダ油,小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,トマトピューレ,えだまめ,ピーマン,赤パプリカ,レタス	819	34.4 31.2	
18	木	スパゲティあけぼのソース イタリアンサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,ベーコン,えび,ピザチーズ,ハム,フロセスチーズ	スパゲッティ,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム,三温糖	五葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ブラム	729	30.9 27.7	
19	金	たこと昆布のごはん 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の甘みそかけ	○	牛乳,たこ,刻み昆布,油揚げ,豚肉,うずら卵,赤みそ	米,麦,三温糖,サラダ油,じゃがいも,揚げ油	にんじん,ごぼう,さやいんげん,しょうが,こんにゃく,たけのこ,大根	782	30.2 21.8	6月21日夏至
22	月	ごはん アジの三味焼き こんにゃくと野菜のごま酢 みそ汁 くだもの	○	牛乳,あじ,白みそ,豚肉,豆腐,わかめ,赤みそ	米,三温糖,白ごま,サラダ油,ごま油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こんにゃく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,甘夏	697	30.8 16.7	
23	火	中華風炊き込みごはん 菊花しゅうまい 豆腐ｽｰﾌﾟ 野菜の中華風	○	牛乳,焼き豚,豚肉,鶏肉,豆腐	もち米,米,ごま油,三温糖,でんぷん,しゅうまいの皮,白ごま,サラダ油,じゃがいも	干し椎茸,たけのこ,にんじん,ねぎ,キャベツ,しょうが,きゅうり,もやし,赤パプリカ,えのきたけ,小松菜	724	31.7 23.6	
24	水	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ ポークビーンズ	○	牛乳,メルルーサ,ベーコン,豚肉,大豆	バーガーパン,小麦粉,パン粉,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,三温糖,赤さらめ	キャベツ,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマトピューレ	773	39.1 31.4	東京産の食材と有機農産物を使用する時は字体を変更してお知らせしています。
25	木	ごはん じゃこピーマン じゃが芋のすき焼き煮 きゅうりの竹輪和え	○	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,焼き豆腐,竹輪	米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま,じゃがいも	ピーマン,にんじん,玉葱,しらたき,しめじ,白菜,グリーンピース,きゅうり	744	28.6 21.1	6月29日は佃煮の日
26	金	ひよこ豆のキーマカレー 切干大根のサラダ 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳,豚肉,ピザチーズ,ひよこごまめ,粉寒天,牛乳	米,麦,サラダ油,小麦粉,バター,三温糖,ごま油,白ごま,上白糖,生クリーム	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマト,トマトピューレ,切り干し大根,きゅうり,小松菜	835	25.4 29.0	和菓子「水無月」 6月30日に「夏越しの祓」として食べられている和菓子です
29	月	ごはん 荳わかめの佃煮 塩肉じゃが 野菜のごまマヨ和え	○	牛乳,くきわかめ,花かつお,豚肉	米,麦,白ごま,三温糖,サラダ油,じゃがいも,バター,白ごま,マヨネーズ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,小松菜	713	22.3 19.4	
30	火	ごはん さつまい 鮭の塩焼き ビーフンソテー 水無月	○	牛乳,さけ,豚肉,鶏肉,白みそ	米,サラダ油,ビーフン,ごま油,さつまいも,小麦粉,白玉粉,上白糖,甘納豆	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,きくらげ,キャベツ,ねぎ,大根,ごぼう	748	34.2 14.5	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

今月の平均栄養価	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 23.4 g
----------	----------------	--------------	-----------



6月給食だより

令和8年度6月号
都立桜修館中等教育学校



6月の給食目標は「衛生に気を付けて食事をしよう（手洗いの励行、清潔な身支度等）」です。これから蒸し暑くなり、食中毒が多くなる季節になります。手洗いをしっかり行うなど、給食時間の衛生管理に注意していきましょう。

6月は 食育月間です！

「食育月間」は、日ごろの食生活を見直そう！という月です。食事の内容だけでなく、時間や誰かと食べているか、など、日頃の食生活を見直してみましょう。特に、食事を誰かと楽しんで食べることの重要性が見直されています。部活や塾で一人で食べることも多くても、家族と会話しながら食事ができると良いですね。



【第5次 東京都食育推進計画】ご存知ですか？

令和8年3月に新しい「東京都食育推進計画」が発表されました。第5次となる今回は「持続可能な都市・東京の実現に伝える食育の推進」として、家庭や学びの場、職場などで取り組んで欲しい内容が盛り込まれています。ぜひ一度ご覧いただき、できることから取り組んでいただけたらと思います。

第5次 東京都食育推進計画
～持続可能な都市・東京の実現に伝える食育の推進～
【令和8年度～令和13年度】

食育は、
現在をいきいきと生き、
生涯にわたって心もからだも健康で、
質の高い生活を送るためのものです。

食育に熱心な
誇っている人の割合

令和
87.7%

令和
80.9%

東京都

健康を支える食育の力

一人ひとりが食に関する知識を身に付け、食習慣を見直す行動を取り入れるとともに、それらを日常生活の中で継続的に実践できるようにすることで、生涯を通じて身の健康を保つことを目指します。

主な取組

- ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進
- 多様なニーズや個体差に応じた食の理解と選択の促進
- 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進

取組で

- 食生活改善を促す啓発づくり
- 親子で学ぶ食育の場への参加
- 生涯リズミの推進

地域・職場で

- 健康メニューの開発提供
- 食育・調理の研修や人材育成
- 欠食・偏食の改善支援

学び・情報発信

- 食育に関する教材の開発
- 食育に関するイベントの開催
- デジタル教材の活用

項目	令和7年度	令和8年度	目標
朝食欠食率	18～29歳男性 18～29歳女性	18.8% 16.4%	15%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践		54.9%	90%

体験から広がる“食”の学び

子どもから大人までが「体験」や「学び」を通じて食の背景や意味を理解することで、健全な食を選択する力を養い、これを目標とします。

主な取組

- 学校における食育活動の充実
- 生涯・生涯を学ぶ多様な体験機会の提供
- 地域連携の推進
- D-Xを活用した食育の展開

学校で

- 給食・授業での食育の充実
- 食育実践の推進
- 生産者と交流できる機会の提供

地域・生産現場で

- 農業体験・食育活動の推進
- 食育実践の推進
- 生産者との交流促進

デジタルで

- 給食・幼児食などの動画配信
- 体験コンテンツの提供
- 東京都食育教材に関する情報提供

項目	令和7年度	令和8年度	目標
東京都の食育を知っている人の割合（成人）		68.5%	80%
食育体験に参加したことがある人の割合		31.7%	50%

未来につなぐ、やさしい食の選択

調剤と調剤のとれた持続可能な食料生産とその消費の理解を深め、食に関わる社会的課題に対応することを目標とします。

主な取組

- 食の安全・安心確保に向けた理解と偏食の促進
- 食品ロス削減に向けた行動と連携の促進
- 環境と調剤した食の選択とウェルビーイングの実現

家庭で

- 食の安全への理解
- 災害時に備えた食料の備蓄
- 食品ロスを減らす工夫

地域・職場で

- 食べ残し削減の取組
- 食育・食生活に関するイベントの開催
- 調剤や調剤による啓発活動
- 地域イベントの実施

日頃の選択で

- エシカル消費の実践
- 栄養成分表示の活用
- 環境にやさしい産物への理解

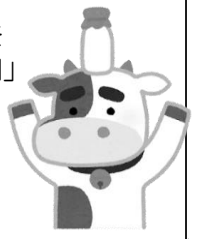
食に関するSDGsに取り組む人の割合

項目	令和7年度	令和8年度	目標
食に関するSDGsに取り組む人の割合		62.6%	90%

6月の献立から 1日（月）牛乳の日

平成13年に国連食糧農業機関（FAO）が、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱し、日本では日本酪農乳業協会（現 Jミルク）が平成19年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

「給食で毎日牛乳が出るのはなぜか？」よく聞かれる質問です。それは、「日本人が最も不足している栄養素がカルシウムだから」です。それを解決するために、また成長期の生徒に欠かせないカルシウムを十分に摂取するために、学校給食では毎食牛乳を提供しています。



「5月7日 全校残菜ゼロ を達成！」

5月7日（木）、今年度初めて1～3年生全クラスで残菜がゼロの日となりました。中学校で全校残菜ゼロは達成が難しいと言われていた中、入学したばかりの1年生も含めて残菜ゼロになるのは本当に素晴らしいことです。給食室としても感謝の気持ちでいっぱいです。早速Teamsで前期生にお知らせしたところ、全学年からたくさんのリアクションをもらいました。

今年度から、給食室から出た生ごみ（残菜、野菜くず、果物の皮など）は、飼料等にリサイクルすることになりました。リサイクル処理にも都民の税金を使用することになります。できるだけ残菜や野菜くずを減らせるように工夫していきたいと思ひます。

