

令和6年

## 6月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

| 月 |  | 火 |  | 水 |  | 木 |  | 金 |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |

# 給食だより 6月号



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

今月は「歯」に注目してみましょう！

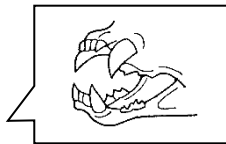
6月4日の虫歯予防デーから始まる1週間は、歯と口の健康週間です。日々の健康と健やかな成長には、「食べること」と直結する、歯と口の健康が欠かせません！  
歯と口の健康週間をきっかけに、歯を大切にすることを考えてみましょう。



## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ

肉を食べる動物

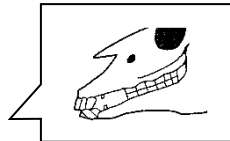


犬歯「すどく、とがった大きな歯」

この歯で肉をひきちぎります。

ウマ

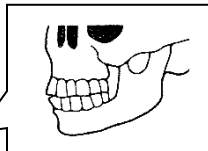
草を食べる動物



きゅう歯「広くて平な歯」

この歯で草をすりつぶします。

ヒト



肉も野菜も、何でも食べられるすごい歯！

肉も野菜も食べるヒトの歯は、「犬歯」と「きゅう歯」の両方の機能がそなわっています。



歯を大切にしよう！「歯と口の健康」のために、意識してみよう！

### ①カルシウムが多い食べものを食べよう！

歯をつくるもとになる「カルシウム」を多く含む食べものを食べて、丈夫な歯を作ろう！

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆製品など

### ②よくかんで食べよう！

食べものをよくかむことは食べ過ぎを防ぎ消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。



## 6月21日は「夏至」です！

「夏至」は1年の中で最も昼間が長くなる日です。梅雨の長雨が続き、農家は田植えで忙しくなる時期です。ある地域では、「稲の根っこがタコの足のように深く広く張る」ことを願って、夏至から半夏生の間に「タコ」を食べる習わしがあるそうです。給食では、まるでたこやき！？な「たこやきポテト」が登場します！お楽しみに♪



## ちゅこっと魚図鑑：「鰺(アジ)」



- ・スズキ目アジ科の魚
- ・旬：5月～8月の春から夏にかけて。
- ・名前の由来：「味がいい！」から。
- ・漢字の由来：
  - ①「美味しくて参ってしまう」から。
  - ②一番おいしい時期が旧暦の3(参)月だから



「おいしい」という意味のダジャレで名前や漢字がついてしまうとは、驚きです！

## どこに旅する？

### 「どこ旅」献立始動！



今月から「どこに旅する？」略して「どこ旅」献立が始まります。世界や日本、どこか1つの国や地域に焦点をあてて、その土地の料理や食材を紹介します。第一弾は「中国」！おなじみのあの料理や中国の揚げ菓子が登場します♪



## 給食室からこんにちは！

(今月から始まった「栄養士よりひと言」のコーナーです。)

給食の様子をみていると、驚くほどに食べるのが早い生徒がちらほら…。その真相は、やはり「噛む回数が少ない」ことにあるようです。よく噛むことは、体によいことばかりです。高校生にもなると毎日が忙しく、なかなか食事に時間をかけるのは難しい部分もあると思いますが、まずは1口につき10回、ゆくゆくは20回噛むことを意識して食事の時間を過ごしてもらえたらうれしいです^^

# [ 令和6年6月 献立表 ]

2024年 6月

都立墨田工科高等学校グループ

| 日   | 主食                     | 牛乳 | おかず                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                       | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|-----|------------------------|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3月  | ごはん                    | ○  | みそ汁<br>あじフライ<br>お浸し<br>黒ごまババロア            | 牛乳、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し、粉、まあじ、粉寒天、クリーム、花かつお       | 米、薄力粉、パン粉、油、三温糖、上白糖、黒ごま(ねり)                   | りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、こまつな                                                | 858 kcal<br>34.6 g<br>32.2 g<br>2.9 g |
| 4火  | きのこごはん                 | ○  | すまし汁<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>ごまあえ<br>フルーツ入り牛乳かん   | 牛乳、鶏肉、油揚げ、まこんぶ、豆腐、わかめ、かつお、あおのり、粉寒天、クリーム      | 米、油、三温糖、薄力粉、白すりごま、上白糖                         | ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、こまつな、キャベツ、蜜柑、パインアップル                                   | 801 kcal<br>30.1 g<br>29.3 g<br>3.1 g |
| 5水  | 豆腐のうま煮丼                | ○  | 中華スープ<br>中華サラダ<br>さつまいのレモン煮               | 牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵、卵、わかめ、ハム                       | 米、ごま油、三温糖、でんぶん、さつまいも、上白糖、普通はるさめ               | しょうが、にんじん、トマト、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、にら、レモン、きゅうり、キャベツ                          | 815 kcal<br>31.9 g<br>21.6 g<br>3.6 g |
| 6木  | 梅わかめごはん                | ○  | みそ<br>豚肉の焼き焼き<br>わかめサラダ<br>じゃが芋のそぼろ煮      | 牛乳、炊き込みわかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、豚肉、わかめ、しらす干し、豚肉 | 米、白いりごま、油、三温糖、じゃがいも、でんぶん                      | 梅干し(塩漬)、はくさい、茎にんにく、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、グリーンピース                     | 802 kcal<br>38.9 g<br>25.9 g<br>4.9 g |
| 7金  | A：きなこ揚げパン<br>B：ココア揚げパン | ○  | クリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>果物                 | 牛乳、きな粉、鶏肉、クリーム                               | 油、ショートニングパン、上白糖、じゃがいも、有塩バター、薄力粉               | にんじん、トマト、ぶなしめじ、まいたけ、マッシュルーム、パプリカ、キャベツ、ネーブル、さくらんぼ                       | 815 kcal<br>27.8 g<br>36.7 g<br>2.8 g |
| 10月 | ごはん                    | ○  | みそ汁<br>ふくさ卵<br>おかかあえ<br>黒蜜きなこ白玉           | 牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、鶏肉、卵、花かつお、きな粉           | 米、油、三温糖、でんぶん、白玉粉、黒砂糖                          | キャベツ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、ねぎ、りょくとうもやし、こまつな                                  | 854 kcal<br>34.9 g<br>24.0 g<br>2.8 g |
| 11火 | スパゲティナポリタン             | ○  | ポトフ<br>梅ドレ大根サラダ<br>あじさいゼリー                | 牛乳、豚肉、ウィンナー、粉チーズ、ベーコン、粉寒天、乳酸菌飲料(乳製品)         | スパゲティ、有塩バター、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、上白糖               | にんじん、トマト、マッシュルーム、青ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、だいこん、だいこん、りょくとうもやし、こまつな | 749 kcal<br>28.4 g<br>28.4 g<br>3.2 g |
| 12水 | ピビンバ                   | ○  | わかめスープ<br>もちもちポテト<br>ごまじこ大根サラダ            | 牛乳、豚肉、赤みそ、卵、豆腐、わかめ、ちりめんじゃこ                   | 米、ごま油、三温糖、油、じゃがいも、でんぶん、有塩バター                  | にんにく、しょうが、ぜんまい、だいずもやし、こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、だいこん、りょくとうもやし                | 757 kcal<br>29.3 g<br>25.8 g<br>3.8 g |
| 13木 | ごはん                    | ○  | みそ汁<br>鯖の味噌煮<br>ツナとキャベツの和風サラダ<br>抹茶ババロア   | 牛乳、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、さば、ツナ、粉寒天、クリーム、ゆで小豆         | 米、じゃがいも、三温糖、油、上白糖                             | トマト、しょうが、キャベツ、きゅうり                                                     | 852 kcal<br>36.1 g<br>31.5 g<br>3.4 g |
| 14金 | 三色丼                    | ○  | 豚汁<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>いもようかん                | 牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、大豆、油揚げ、粉寒天       | 米、油、三温糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも、上白糖                   | しょうが、トマト、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ                                         | 878 kcal<br>34.6 g<br>26.0 g<br>2.8 g |
| 17月 | 豚すき丼                   | ○  | みそ汁<br>キャベツの浅漬<br>抹茶白玉茹で小豆添え              | 牛乳、かつお節、豚肉、焼き豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し、粉、ゆで小豆       | 米、三温糖、しらたき、白玉粉                                | ねぎ、えのきたけ、はくさい、だいこん、だいこん、キャベツ、にんじん、しょうが                                 | 757 kcal<br>33.9 g<br>18.8 g<br>3.4 g |
| 18火 | ごはん                    | ○  | のっぺい汁<br>ツナコロッケ<br>豚肉と大根のべっこう煮<br>果物      | 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ツナ、豚肉                            | 米、油、しらたき、でんぶん、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖               | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、トマト、グリーンピース、デコボン                                      | 834 kcal<br>34.3 g<br>24.5 g<br>3.3 g |
| 19水 | チキンライス                 | ○  | A B C スープ<br>ツナとキャベツの和風サラダ<br>ヨーグルトチーズケーキ | 牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ、クリームチーズ、ヨーグルト、卵                | 米、有塩バター、油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、上白糖、薄力粉             | しょうが、にんにく、トマト、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン                         | 810 kcal<br>29.6 g<br>25.9 g<br>3.8 g |
| 20木 | ごはん                    | ○  | みそ汁<br>鮭の南部焼き<br>磯辺あえ<br>大学いも             | 牛乳、豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、さけ、刻みのり              | 米、白いりごま、黒いりごま、さつまいも、油、三温糖                     | ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん                                                      | 742 kcal<br>33.8 g<br>16.8 g<br>2.3 g |
| 21金 | ガーリックチャーハン             | ○  | ワンタンスープ<br>たこやきポテト<br>ナムル                 | 牛乳、豚肉、なると、卵、鶏肉、たこ、あおのり                       | 油、ごま油、米、三温糖、ワンタンの皮、でんぶん、じゃがいも、白いりごま           | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、りょくとうもやし、にら、しょうが(甘酢漬)、だいずもやし、こまつな        | 797 kcal<br>29.8 g<br>25.4 g<br>3.3 g |
| 24月 | ごまごはん                  | ○  | 呉汁<br>いかのかりん揚げ<br>梅肉あえ<br>ひじきと大豆の炒め煮      | 牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、煮干し、粉、赤みそ、白みそ、豆乳、いか、花かつお、大豆     | 米、白いりごま、しらたき、さといも、油、でんぶん、薄力粉、三温糖              | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、梅                                       | 735 kcal<br>36.1 g<br>21.3 g<br>3.7 g |
| 25火 | ごはん                    | ○  | 卵とコーンのスープ<br>八宝菜<br>パンサンスー<br>開口笑         | 牛乳、卵、豚肉、いか、うずら卵                              | 米、でんぶん、油、ごま油、三温糖、白すりごま、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖、白いりごま | ねぎ、スイートコーン、たけのこ、にんじん、トマト、はくさい、青ピーマン、りょくとうもやし、きゅうり                      | 829 kcal<br>33.5 g<br>26.2 g<br>3.9 g |
| 26水 | ごはん                    | ○  | みそ汁<br>チキンチキンごぼう<br>おかかあえ<br>果物           | 牛乳、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、鶏肉、花かつお                     | 米、じゃがいも、油、でんぶん、三温糖                            | ぶなしめじ、ごぼう、えだまめ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、デコボン                                 | 787 kcal<br>29.9 g<br>23.7 g<br>3.1 g |
| 27木 | ポークハヤシライス              | ○  | オニオンスープ<br>レモンサラダ<br>果物                   | 牛乳、豚肉、ベーコン                                   | 米、油、三温糖、有塩バター、薄力粉                             | にんにく、しょうが、トマト、ぶなしめじ、トマト、キャベツ、にんじん、レモン、きゅうり、メロン                         | 784 kcal<br>26.8 g<br>24.7 g<br>3.6 g |
| 28金 | 五目ごはん                  | ○  | 豚汁<br>厚焼き卵<br>小松菜のゆずあえ<br>水ようかん           | 牛乳、こんぶ、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、煮干し、粉、卵、粉寒天、ゆで小豆 | 米、油、三温糖、ごま油、さといも、上白糖                          | にんじん、乾しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ゆず            | 777 kcal<br>34.0 g<br>20.5 g<br>3.5 g |