



6月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	○	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリー ピーマン, マッシュルーム	788 kcal
	かぶのサラダ			なたね油, 三温糖	かぶ, きゅうり	28.9 g
	ぐりとぐらのカステラ		卵	小麦粉, 三温糖, バター	レモン果汁	33.0 g
						3.4 g
2	木	○	豚肉	胚芽精米, なたね油, じゃが芋, 小麦粉, バター	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, 人参	834 kcal
	大豆入りミートカレーライス		ツナ	三温糖, 白いりごま	キャベツ, 小松菜	30.5 g
	海藻とツナのサラダ				冷凍みかん	27.2 g
	冷凍みかん					3.1 g
3	金	○		胚芽精米, もち米	ホールコーン	713 kcal
	とうもろこしご飯		きびなご	でんぶん, 米白絞油	根しょうが	25.2 g
	きびなごのから揚げ		生わかめ	なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参	25.5 g
	和風サラダ		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		小松菜, 大根, 玉ねぎ	4.2 g
6	月		★ 振替休業日 ★			
7	火		★ 給食はありません。3年生のみ弁当持参になります。 ★			
8	水	○	ジョア (ストロベリー)			711 kcal
	ハヤシライス		豚肩小間	胚芽精米, なたね油, 小麦粉, バター	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	23.0 g
	ビーンズサラダ		白いんげん豆	なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	17.3 g
						3.7 g
9	木	○	油揚げ	胚芽精米, もち米, 三温糖, なたね油	人参, ぜんまい, わらび	707 kcal
	山菜おこわ		さば文化干し			34.1 g
	さばの文化干し		塩昆布		キャベツ, 人参	24.6 g
	キャベツの昆布和え		赤みそ, 白みそ		水菜, 大根, 玉ねぎ	5.3 g
10	金	○		食パン, マーガリン, グラニュー糖	レモン	701 kcal
	レモンシュガートースト					
	カレーポトフ		豚もも小間, ウィンナー, ベーコン	なたね油	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, かぶ, セロリー	26.6 g
	ポテトフレンチサラダ		ポークハム	じゃが芋, なたね油, 三温糖	人参, きゅうり, 玉ねぎ	33.4 g
13	月	○		胚芽精米		702 kcal
	胚芽米ごはん		かつお粉	三温糖, 白ごま		30.8 g
	かつおのふりかけ		鶏もも肉 (皮なし小間), 焼き竹輪, 白みそ	なたね油, こんにゃく, じゃが芋, 竹輪ふ, 三温糖	たけのこ, 人参, ごぼう	14.5 g
	とりと野菜のみそ煮				キャベツ, きゅうり, 人参	2.9 g
14	火	○		胚芽精米, もち米, 三温糖	人参	739 kcal
	にんじんごはん		秋鮭, 卵	小麦粉, ソフトパン粉, 米白絞油		31.0 g
	鮭のフライ			なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン	21.9 g
	コールスローサラダ		赤みそ, 白みそ		小松菜, 大根, 玉ねぎ	4.6 g
15	水	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, なたね油, でんぶん	根しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, 人参, 長ねぎ, きゅうり, もやし	700 kcal
	ジャージャー麺		鶏肉	なたね油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, モロヘイヤ, 小松菜, スズキニ	38.1 g
	夏野菜のスープ				冷凍みかん	19.6 g
	冷凍みかん					4.1 g
16	木	○		胚芽精米		712 kcal
	胚芽米ごはん		木綿豆腐, 豚肉	なたね油, 三温糖, でんぶん, ごま油	チンゲン菜, 根しょうが, にんにく, 干し椎茸, 人参, たけのこ, 玉ねぎ, 長ねぎ	29.0 g
	四川豆腐			ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	21.1 g
	大根の中華あえ				パレンシアオレンジ	2.6 g
17	金	○	豚肉	胚芽精米, なたね油, 三温糖, ごま油	根しょうが, ほうれん草, もやし	705 kcal
	ビビンパチャーハン		鶏肉, 木綿豆腐	トッポギ	人参, 大根, 長ねぎ	30.0 g
	トッポギスープ				きゅうり, りんご, 根しょうが, にんにく, 長ねぎ	20.2 g
	オイキムチ					4.5 g
20	月	○	鶏肉, 高野豆腐	胚芽精米, なたね油, 三温糖	人参, 干し椎茸, 長ねぎ	750 kcal
	高野豆腐のそぼろごはん		鯖	三温糖, 白ごま		31.7 g
	さばのごまだれ焼き		豚肉, 木綿豆腐		人参, 大根, ごぼう, えのき茸, 長ねぎ	30.2 g
	沢煮わん					3.8 g
21	火	○	豚肉, 生わかめ, 卵, かまぼこ	胚芽精米, なたね油, でんぶん	白菜キムチ, 人参, 長ねぎ	704 kcal
	豚キムテックッパ		いか	三温糖, 白ごま	根しょうが, 長ねぎ	36.0 g
	いかの香味焼き			なたね油, 三温糖, 白ごま, ごま油	大豆もやし, 人参, きゅうり	20.8 g
	ナムル					3.8 g

よくかんで、味わって 食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣です。」



22	水	小松菜チャーハン	○	豚肉, なんと, 卵	胚芽精米, なたね油, ごま油, 三温糖	根しょうが, 人参, 小松菜, 長ねぎ	708 kcal
		荳わかめの中華スープ		鶏肉, 荳わかめ, 木綿豆腐	なたね油	長ねぎ, キャベツ	34.5 g
		ポテト中華サラダ		ポークハム	じゃが芋, なたね油, ごま油, 三温糖, 白ごま	人参, きゅうり	23.4 g
							5.2 g
23	木	たらこスパゲティ	○	ベーコン, たらこ	スパゲティ, オリーブ油, バター	しそ葉	718 kcal
		野菜スープ		鶏肉		人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜	29.7 g
		みそポテト		赤みそ	じゃが芋, なたね油, 三温糖		27.9 g
							3.8 g
24	金	わかめごはん	○	わかめ	胚芽精米		709 kcal
		豚肉の生姜焼き		豚肉		根しょうが	28.8 g
		フレンチサラダ			なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, 人参	23.9 g
		みそ汁		白みそ, 赤みそ		大根, もやし, 小松菜	4.1 g
27	月	菜めし	○		胚芽精米	乾燥大根葉	706 kcal
		千草焼き		鶏肉, 卵	三温糖, こめサラダ油	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, ビーマン	27.9 g
		かぶの梅肉あえ			三温糖	かぶ, キャベツ, 人参, きゅうり, 練り梅	21.0 g
		こしね汁		豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	なたね油, こんにゃく, じゃが芋, 竹輪ふ, 三温糖	根しょうが, 干し椎茸, 長ねぎ, 大根, ごぼう	3.5 g
28	火	白みそラーメン	○	豚肉, 白みそ	蒸し中華めん, なたね油, 白ごま	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, もやし, 長ねぎ, ホールコーン, メンマ, 水菜	716 kcal
		チンゲン菜とズッキーニの炒め物		ベーコン	なたね油	にんにく, チンゲン菜, ズッキーニ, 人参	28.8 g
		ホワイトゼリー		カルピス, 粉寒天		みかん缶	20.6 g
							5.0 g
29	水	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		714 kcal
		麻婆春雨		豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	なたね油, 春雨, 三温糖, ごま油, でんぶん	根しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら	30.3 g
		きくらげの中華スープ		鶏肉	なたね油	人参, 水菜, きくらげ	20.0 g
		りんご				りんご	3.1 g
30	木	ナシゴレン	○	ベーコン, 豚肉, 卵	精白米, なたね油, ごま油, 三温糖	たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, 人参	705 kcal
		タイ風わかめスープ		木綿豆腐, 生わかめ		玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ	28.9 g
		ヤムウンセン		えび	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, きくらげ, レモン	24.5 g
							4.7 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A.

成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

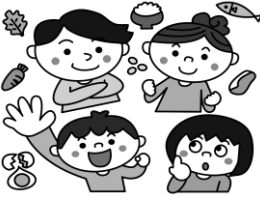
牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳は熱中症予防にもなります。
学校では牛乳を残さず、しっかり飲みましょう！

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。

6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

5月の食材の主な産地について

令和4年5月25日現在



西東京市	北海道	千葉	栃木	茨城	神奈川	兵庫	青森	静岡	長野	香川
大根	昆布	大根	もやし	長ネギ	冷凍みかん	玉ねぎ	鶏肉	セロリ	キムチ	にんにく
小松菜	バター	キャベツ	らっきょう	パセリ		ちりめんじゃこ		さば節		
				水菜	高知		宮城		新潟	ニュージーランド
鹿児島	熊本		群馬	豚肉	しょうが	長崎	かつお	九州	舞茸	メルルーサ
豚肉	ごぼう	埼玉	豚肉	キムチ	赤ビーマン	じゃが芋		さば節		
	デコポン	きゅうり						たけのこ		
		かぶ								