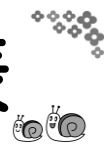




6月 献立表



令和5年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	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	1群・2群 たんぱく質	
1	木	さんまごはん すまし汁 水菜のおひたし	牛乳	牛乳,さんま,生わかめ,木綿豆腐 かまぼこ,かつお節(おかか)	胚芽精米,でんぷん 揚げ油(米白絞油),三温糖	根しょうが,人参,えのき草,長ねぎ キャベツ,水菜,もやし	702 kcal 26.2 g	
2	金	大豆入りミートカレーライス 海藻とツナのサラダ	牛乳	牛乳,豚ひき肉(もも) ツナ(フレーク)	胚芽精米,なたね油,じゃが芋 小麦粉,バター,三温糖,白いりごま	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 キャベツ,小松菜	776 kcal 28.8 g	
5	月	★ 振替休業日 ★						
6	火	★ 運動会予備日のため、弁当持参です ★						
7	水	★ 午前授業のため、給食はありません ★						
8	木	豚キムチ丼 豆腐のチゲ 冷凍生パイン	牛乳	牛乳,豚肩小間,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油 三温糖,こんにゃく	根しょうが,ごぼう,玉ねぎ,キャベツ 白菜キムチ,にら,大根,人参,長ねぎ 冷凍パイン	712 kcal 31.1 g	
9	金	高野豆腐のそぼろごはん さわらのごまみそ焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,こうや豆腐,さわら 白みそ,豚肩千切り,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,なたね油 三温糖,白いりごま	人参,干し椎茸,根しょうが 大根,えのき草,長ねぎ	704 kcal 36.2 g	
12	月	中華丼 ワンタンスープ	牛乳	牛乳,豚肩小間,えび,いか 鶏胸肉,なると	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,ごま油 ウエーブワンタン	根しょうが,キャベツ,たけのこ,玉ねぎ 人参,小松菜,干し椎茸,もやし,長ねぎ	700 kcal 33.6 g	
13	火	わかめごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳,炊き込みわかめ,豚ロース 白みそ,赤みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖	根しょうが,ブロッコリー,キャベツ ホールコーン,大根,玉ねぎ,小松菜 冷凍みかん	719 kcal 28.0 g	
14	水	胚芽米ごはん ポークストロガノフ ツナサラダ	シヨア	シヨア(ブルーネ),豚もも小間 生クリーム,ツナ(フレーク)	胚芽精米,小麦粉,バター なたね油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム トマト缶,レモン,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン	703 kcal 29.4 g	
15	木	レモンシュガートースト ボルシチ もやしのサラダ	牛乳	牛乳,豚肩小間,ウィンナー ポークハム	食パン,マーガリン,グラニュー糖 なたね油,じゃが芋,三温糖 白すりごま	レモン,大根,人参,ビート,玉ねぎ セロリー,キャベツ,トマト缶,もやし	721 kcal 28.6 g	
16	金	ゆかりごはん さわらの香味焼き キャベツのお浸し 豆乳汁	牛乳	牛乳,さわら,赤みそ かつお節(おかか),鶏もも肉 木綿豆腐,白みそ,赤みそ,豆乳	精白米,じゃがいも,白こんにゃく	ゆかり,根しょうが,にんにく,長ねぎ キャベツ,人参,ごぼう,大根,小松菜	703 kcal 35.3 g	
19	月	胚芽米ごはん 麻婆春雨 中華スープ	牛乳	牛乳,豚肩小間,木綿豆腐 赤みそ,鶏もも肉	胚芽精米,なたね油,春雨,三温糖 ごま油,でんぷん	根しょうが,にんにく,長ねぎ,にら 人参,チンゲン菜,大根	701 kcal 28.5 g	
20	火	にんじんごはん 豆あじのから揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳	牛乳,豆あじ,油揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖,でんぷん 揚げ油(米白絞油),なたね油	人参,根しょうが,キャベツ,きゅうり ホールコーン,大根,長ねぎ	705 kcal 24.0 g	
21	水	胚芽米ごはん 豚肉のしぐれ煮 けんちん汁 さくらんぼ	牛乳	牛乳,豚肩小間,赤みそ 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,三温糖 じゃが芋,こんにゃく	根しょうが,ごぼう,人参,長ねぎ さくらんぼ	703 kcal 32.8 g	
22	木	ジャージャー麺 地場の夏野菜スープ パレンシアオレンジ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,鶏もも肉	蒸し中華めん,なたね油,でんぷん	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,玉ねぎ,キャベツ モロヘイヤ,小松菜,さやいんげん,ズッキーニ パレンシアオレンジ	701 kcal 39.7 g	
23	金	ごはん 手作りふりかけ 和風ポトフ はりはり漬け	牛乳	牛乳,チリメンジャコ かつお節(おかか),刻みのり 鶏もも肉,生揚げ,刻み昆布	精白米(コシヒカリ) 白いりごま,じゃが芋,三温糖	大根,人参,れんこん,小松菜 切干大根,きゅうり	670 kcal 25.5 g	

6/4~6/10は歯と口の健康習慣 **よくかんで食べよう!**



裏面に続く



26	月	スパゲティトマトソース フレンチサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 牛乳,ベーコン,粉チーズ,卵	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉 なたね油,三温糖,バター	玉ねぎ,人参,にんにく,セロリー トマト缶,マッシュルーム,キャベツ きゅうり,レモン	851 kcal 27.7 g
27	火	とうもろこしごはん さわらの生姜あんかけ 和風サラダ 豚汁	牛乳 牛乳,さわら,生わかめ,豚肩小間 赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖,でんぷん なたね油,じゃが芋,白こんにゃく	ホールコーン,根しょうが,キャベツ きゅうり,もやし,人参,大根,ごぼう,長 ねぎ	703 kcal 34.0 g
28	水	ガパオライス タイ風たまごスープ 小玉スイカ	牛乳 牛乳,鶏ひき肉,卵	胚芽精米,なたね油,三温糖 ごま油,でんぷん	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン ほんしめじ,バジル,小松菜,長ねぎ 小玉スイカ	700 kcal 29.8 g
29	木	キムチチャーハン トッポギスープ 韓国風ポテトサラダ	牛乳 牛乳,豚肩小間,卵,鶏もも肉 ポークハム	胚芽精米,なたね油,三温糖 トッポギ,じゃが芋	にんにく,根しょうが,白菜キムチ 人参,大根,長ねぎ,きゅうり,玉ねぎ	700 kcal 26.5 g
30	金	大豆ごはん とりと野菜のみそ煮 のりあえ	牛乳 牛乳,大豆,油揚げ,鶏もも肉 焼き竹輪,白みそ,刻みのり	胚芽精米,もち米,なたね油 こんにゃく,じゃが芋,竹輪 三温糖	人参,たけのこ,ごぼう,キャベツ	702 kcal 30.8 g

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

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上でかかすことができない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で」の基本であって、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。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
をする

わが家の味を伝え

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 1 流水で手を流した後、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先、爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

お知らせ

6月下旬より2学期の給食の申し込みが始まります。期限までの提出のご協力をよろしくお願いいたします。



5月の食材の主な産地について

(令和5年5月24日現在)

西東京	青森	秋田	茨城		栃木	神奈川	新潟	静岡	徳島	九州	熊本	インドネシア
大根	ごぼう	洋なし	水菜	小麦粉	もやし	冷凍みかん	まいたけ	セロリー	人参	きくらげ	デコポン	ちりめんじゃこ
小松菜	にんにく	わらび	いんげん	パセリ			えのき茸	豚肉		たけのこ		
	洋なし	山形	白菜	ピーマン	千葉	群馬	米	愛知	愛媛	しいたけ	鹿児島	ノルウェー
北海道	イカ	洋なし	ほうれん草	アヂスマロン	長ねぎ	小麦粉		キャベツ	清見	しいたけ	じゃが芋	さば
玉ねぎ	鶏肉	岩手		レッドメロン	きゅうり	埼玉	長野			生わかめ		
昆布	宮城	鶏肉	関東		大根	かぶ	みそ	岡山	高知	佐賀	沖縄	ニュージーランド
	カンオ	みそ	豚肉		小麦粉	小麦粉		マッシュルーム	生姜	もち米	パイン	メルルーサ

