

6月 給食献立表

6月は「食育月間」です!

今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をどとのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	牛乳	むし歯予防デー								
			かみかみご飯	大豆 松山揚げ		にんじん	えだまめ	米		しょうゆ 酒	795 35.1
			焼きししゃも		ししゃも						
			おひたし	花かつお		こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ	
			じゃがいものそばろ煮	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉葱 えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ しょうゆ みりん	
みかんジュース				みかんジュース							
6	金	牛乳	ご飯					米			779 32.9
			さばの味噌焼き	さば 麦みそ			しょうが			しょうゆ みりん 酒	
			ごま和え			いんげん にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ	
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん	椎茸	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	
9	月	牛乳	ご飯					米			828 28.0
			春巻き	春巻き					油		
			塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ	
10	火	牛乳	コッペパン					コッペパン			826 36.6
			ミートローフ	牛肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 たまご		青ピーマン	玉葱	パン粉 砂糖		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
			チーズポテト		チーズ			じゃがいも		塩 こしょう	
			ラビオリスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ	ラビオリ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
11	水	牛乳	ご飯					米			775 32.9
			豚の梅みそ炒め	豚肉 麦みそ		にんじん 青ピーマン	玉葱 しょうが	かたくり粉	油	酒 しょうゆ みりん ねり梅	
			カシューナッツ和え			こまつな	もやし	砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 椎茸	こんにゃく		塩 しょうゆ 酒	
12	木	牛乳	米粉パン					米粉パン			781 40.7
			ホキのコーンクリーム焼き	ホキ	チーズ	パセリ	コーンクリーム		マヨネーズ	塩 こしょう	
			アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	玉葱		油	塩 こしょう	
			ポークピーンズ	大豆 豚肉		にんじん いんげん トマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
13	金	牛乳	ご飯					米			822 27.6
			じゃこカツ	じゃこすりみ 豆腐			ごぼう きくらげ 玉葱	かたくり粉 パン粉	油	酒	
			こんにゃくのきんぴら	鶏肉		にんじん 青ピーマン		こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	
			みそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		煮干し	
16	月	牛乳	ご飯					米			790 32.6
			鮭のマヨネーズ焼き	さけ		パセリ			マヨネーズ	酒	
			磯香あえ		きざみのり	こまつな	キャベツ	砂糖		しょうゆ	
			切干大根のうま煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	玉葱 切干だいこん	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 煮干し みりん	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
19	木	牛乳	食育の日								842 37.3
			黒糖パン					黒糖パン			
			鶏肉と豆のグラタン	鶏肉 大豆	チーズ 牛乳		玉葱 えだまめ	じゃがいも パン粉	油	塩 こしょう クリームポタージュ	
			いんげんソテー			いんげん	もやし		油	塩 こしょう しょうゆ	
			卵スープ	豚肉 たまご		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ		油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
20	金	牛乳	メロン					アムスメロン			808 35.0
			ご飯					米			
			千草焼き	たまご 鶏肉	ひじき	葉ねぎ	玉葱	砂糖	油	しょうゆ	
			じゃことコーンのナムル		しらす	こまつな	コーン キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 米酢	
23	月	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが 玉葱 椎茸 たけのこ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ	766 32.6
			ご飯					米			
			あじの豆衣焼き	あじ 麦みそ 白いんげん豆ペースト				砂糖	ごま	酒	
			小松菜とえのきのさっと煮	油揚げ 花かつお		こまつな	えのきたけ		ごま	しょうゆ みりん	
まんぷく鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん				

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料				調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる				【黄】おもにエネルギーになる	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質
24	火	牛乳	コッペパン					コッペパン		773 29.9	
			おからメンチ	豚肉 おから たまご	ひじき	にんじん	椎茸 玉葱	パン粉 薄力粉	油		塩 こしょう ウスターソース
			イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油		米酢 塩 こしょう
			野菜スープ	豚肉		チンゲンツァイ にんじん	玉葱 もやし	じゃがいも			塩 こしょう しょうゆ コンソメ
25	水	牛乳	ご飯					米		780 26.3	
			お好み揚げ	豚肉 たまご 花かつお	青のり	葉ねぎ	キャベツ	薄力粉	油		お好み焼きソース
			ひじきツナサラダ	ツナ	ひじき		もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		米酢 しょうゆ
			みそde西条産スープ	豚肉 麦みそ		にんじん トマト 葉ねぎ	玉葱 にんにく	じゃがいも 麦			コンソメ こしょう しょうゆ 鶏だし
26	木	牛乳	減塩パン					減塩パン		844 37.5	
			さわらのパン粉焼き	さわら		パセリ		パン粉	バター		塩 こしょう
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		油		米酢 塩 こしょう
			カチャトラ風パスタ	鶏肉		にんじん トマト 缶詰	ズッキーニ 玉葱 にんにく セロリー	スパゲッティ 薄力粉	オリーブ油 油		塩 塩 こしょう 赤ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース
27	金	牛乳	麦ごはん					米 麦		826 29.2	
			かぼちゃカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油		カレールウ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油		塩 こしょう しょうゆ
			海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま オリーブ油		米酢 しょうゆ 塩 こしょう
30	月	牛乳	ご飯					米		797 28.3	
			鶏肉とごぼうの甘辛和え	鶏肉			しょうが ごぼう	かたくり粉 砂糖	油 ごま		しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
			おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ	砂糖			しょうゆ
			もずくスープ	豆腐 たまご かつお節	もずく	にんじん 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ	かたくり粉			しょうゆ 塩 こしょう
			ミニトマト			ミニトマト					

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

6月1日は「世界牛乳の日」です。

給食にほぼ毎日必ず出ているものは何でしょう？それは牛乳です。なぜ毎日牛乳が出るのか考えたことはありますか？それは、みなさんの体の成長に必要な栄養素が豊富に含まれているからです。

給食に欠かさず牛乳が出ているのは、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは、骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。

12～14歳のみなさんが1日に必要なカルシウム摂取量は男子1000mg、女子800mgです。給食に出る牛乳200mlには、カルシウムが約220mg含まれていて、1日必要量の約1/4が摂取できます。

カルシウムの摂取して、歳をとっても丈夫な体を作りましょう。

6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。しっかり牛乳を飲みましょう。

6月 旬の食材

★じゃがいも ★アスパラガス ★新玉ねぎ ★ミニトマト
レタス ★さやいんげん ★梅 ★アムスメロン

今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

6/3～5 市総体（球技・武道）
6/11 市総体（陸上・水泳）
6/17～19 期末テスト
6/23～27 2年生 ジョブチャレンジ