

6月の給食

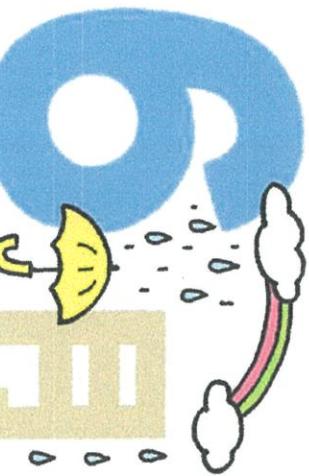
よてりこんだて

給食目標：よくかんでじょうぶな歯をつくろう

お台場学園

日	献立	牛乳 血や肉になる 赤の仲間	黄の仲間 热や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	お台場学園 インナーフード	
3月	きつねうどん コーンポテト あじさいゼリーポンチ	牛乳、★鶏肉、油揚げ、寒天、★カルビ	うどん、油、上白糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、長ねぎ、ホールコーン、ぶどう、ジユース	たんぱく質 580 kcal 23.2 g	
4月	ご飯のチリソース ナムル かきたまスープ	牛乳、いか、★鶏肉、★鶏卵	精白米、でん粉、油、油、三温糖、ごま油、★白ごま、★白ごま	長ねぎ「にんにく」、しょうが、玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、えのき、干しいたけ	665 kcal 30.5 g	
5月	わかめご飯 きびなごのからあげ 野菜のマヨポン和え とりごぼう汁	牛乳、わかめごはんの素、きびなご、ちじやこ、ごぼう、野菜のマヨポン和え	精白米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、マヨネーズ(卵なし)、油	しょうが、キヤペツ、もやし、人参、小松菜、レモン果汁、ごぼう、長ねぎ	591 kcal 22.0 g	
6月	牛乳 スープ	牛乳、★鶏肉、豆腐	牛乳、★鶏肉、豆腐	精白米、ごま油、油、上白糖、綠豆春雨	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、キヤペツ、切干し大根、きゅうり、しょうが、えのき、白菜	545 kcal 23.6 g
7月	エビクリーミュライス カボチャサラダ	牛乳、★鶏肉、★えび、★牛乳、★生ケ	牛乳、★鶏肉、★えび、★牛乳、★生ケ	精白米、油、薄力粉、★バター、マヨネーズ(卵なし)、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし	810 kcal 23.0 g
8月	金ちゃんすこう ガーリックフランス ポークピーンズ	牛乳、★豚肉、レンズ豆、いんげん豆、キヤベツのサラダ	牛乳、★豚肉、レンズ豆、いんげん豆、キヤベツのサラダ	★ソフトフランスパン、★バター、油、牛乳、★鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、しゃが芋、三温糖	515 kcal 24.3 g
9月	びのさんちキンントマト煮 世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン ガーリックサラダ	牛乳、★鶏肉、★えび、いか、★鶏卵、★鶏肉、みそ	牛乳、さば、みそ、油揚げ	精白米、維穀、オリーブ油、上白糖、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	593 kcal 23.0 g
10月	ご飯 切干大根のさっぱり和え ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、★鶏肉、豆腐	牛乳、さば、みそ、油揚げ	精白米、油、上白糖、フオー、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	640 kcal 27.0 g
11月	びのさんちキンントマト煮 世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン ガーリックサラダ	牛乳、★鶏肉、★えび、いか、★鶏卵、★鶏肉、みそ	牛乳、さば、みそ、油揚げ	精白米、三温糖、★白ごま、上白糖、しゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	623 kcal 31.3 g
12月	木 ご飯 さばのごまそ焼き ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、★鶏肉、★えび、いか、★鶏卵、★鶏肉、みそ	牛乳、さば、みそ、油揚げ	精白米、油、上白糖、フオー、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	624 kcal 22.5 g
13月	木 ご飯 さばのごまそ焼き ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、★鶏肉、★えび、いか、★鶏卵、★鶏肉、みそ	牛乳、さば、みそ、油揚げ	精白米、油、上白糖、フオー、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	624 kcal 22.5 g
14月	金 マカロニサラダ メロン	牛乳、★鶏肉、★えび、いか、★鶏卵、★鶏肉、みそ	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	精白米、油、上白糖、フオー、ごま油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキー、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやいんげん、キヤペツ、きゅうり、小松菜	624 kcal 22.5 g
15月	木 回鍋肉丼 中華ドレッシングサラダ	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	精白米、玄米、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖、油	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、小松菜、キヤペツ、きゅうり、みかん缶、★白桃缶、パイソン缶、ナタデココ	501 kcal 28.8 g
16月	木 わかめスープ	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	中華蓮、油、上白糖、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、小松菜、キヤペツ、きゅうり、みかん缶、★白桃缶、パイソン缶、ナタデココ	501 kcal 22.2 g
17月	木 中華ドレッシングサラダ	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	牛乳、★豚肉、みそ、★鶏肉、豆腐、わか	中華蓮、油、上白糖、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、小松菜、キヤペツ、きゅうり、みかん缶、★白桃缶、パイソン缶、ナタデココ	501 kcal 22.2 g
18月	火 野菜と海藻の和え物 フルーツポンチ	牛乳、さば、塩昆布、みそ、みそ、豆腐	牛乳、さば、塩昆布、みそ、みそ、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、油、しゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キヤペツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	614 kcal 27.2 g
19月	木 さけのマヨコーン焼き 塩昆布和え	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、三温糖、こんにゃく	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キヤペツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	614 kcal 27.2 g
20木	木 大根ののみそ汁 ご飯 ポテトコロッケ キヤベツのボン酢和え	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、三温糖、こんにゃく	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キヤペツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	614 kcal 27.2 g
21木	木 枝豆ごはん 肉豆腐 いも和え	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	牛乳、★豚肉、みそ、豆腐	精白米、油、三温糖、こんにゃく	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キヤペツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	614 kcal 27.2 g
22木	木 なすミートライス ごまドレッシングサラダ	牛乳、★豚肉、粒状大豆たんぱく	牛乳、★豚肉、粒状大豆たんぱく	精白米、油、上白糖、★白ごま、ごま油、★白ごま、★白ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜、キヤペツ、もやし、きゅうり、人參、すいか	596 kcal 20.5 g
23木	木 小玉スイカ 世界の料理～台湾～ ルー一口ハン	牛乳、★豚肉、★うずら卵、★鶏肉、アガー、豆乳	牛乳、★豚肉、★うずら卵、★鶏肉、アガー、豆乳	精白米、玄米油、三温糖、綠豆春雨、ごま油、黒砂糖、上白糖	にんにく、玉ねぎ、キヤベツ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	644 kcal 27.7 g
24木	木 タラの味噌マヨネーズ焼き さつま揚げと野菜のうま煮 豆腐とワカメのすまじ汁	牛乳、★豚肉、豆腐	牛乳、★豚肉、豆腐	精白米、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん、長ねぎ	620 kcal 30.7 g
25木	木 ブルコギ 春雨と豆腐の中華スープ	牛乳、★豚肉、豆腐	牛乳、★豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、上白糖、ごま油、★白ごま、綠豆春雨	にんにく、玉ねぎ、人参、りんご、干しいたけ、たけのこ、小松菜、長ねぎ、とうもろこし	584 kcal 24.9 g
26木	木 水	牛乳、★豚肉、豆腐	牛乳、★豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、上白糖、ごま油、★白ごま、綠豆春雨	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょウガ、もやし	644 kcal 29.0 g
27木	木 春雨と豆腐の中華スープ	牛乳、★豚肉、豆腐	牛乳、★豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、上白糖、ごま油、★白ごま、綠豆春雨	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょウガ、もやし	644 kcal 29.0 g
28木	木 ハイントパン ボテトグラタン 海藻スープ	牛乳、★豚肉、チーズ、海草ミックス	牛乳、★豚肉、チーズ、海草ミックス	★パインパン、じゃが芋、油、薄力粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょウガ、もやし	644 kcal 29.0 g

※職立は入荷などの都合により変更することがあります。 エネルギー、たんぱく質、塩分は小学校中學年の値です。



安全においしく給食を食べるためには

令和6年5月30日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓

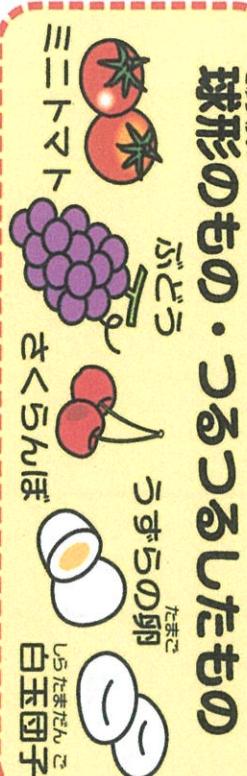
梅雨の季節となりました。これから夏にかけ、気温と湿度が上昇する体の抵抗力は落ちやすくなります。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切です。また、6月は食中毒が多く発生する時期です。調理室ではより一層、気をつけ作業を行います。学校やご家庭でも、手洗いをこまめに行う習慣を身に付けてください。

よくかんで食べると、こんなことがあります！



食べるとき 注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたものの注意



粘着性が高いもの・だらけを吸うものの注意



よくかんで食べるコツ



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

【食べかる力】=【生きる力】を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べかる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

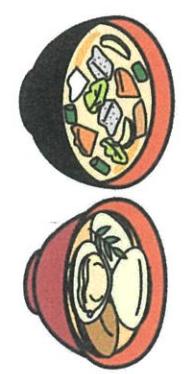
こんなことも 食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と一緒に食事

地域の郷土料理や行事食を味わう

こんなことも 食育です



(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・德育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること