

6月の給食献立表

令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質食塩相当量	
1	日	運動会 (お弁当給食)	わかめごはん 魚のから揚げ さつまいものレモン煮 鉄分あえ オレンジ寒天	○	炊き込みわかめ モウカザメ ひじき 粉寒天	精白米 粒麦 白ごま でん粉 上新粉 油 さつまいも 三温糖 さとう	にんにく しょうが レモン こまつな みかんジュース	714 25.3 1.4	kcal g g
2	月	運動会振替							
3	火	運動会 予備日	ひよこ豆入りカレーライス かぶのごまドレッシングサラダ 果物	○	豚角切り ひよこめ	精白米 粒麦 油 じゃがいも 白すりごま パター 小麦粉 三温糖 練りごま 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご かぶ もやし こまつな キャベツ ホールコーン パナナ	789 26.4 2.3	kcal g g
4	水	45分 授業	キャロットライスホワイトソースがけ 青のりじゃこビーンズ いか団子と野菜のスープ	○	鶏こま むきエビ 牛乳・調理用 豆乳 大豆 あおのり ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 あかい	バター 精白米 粒麦 アーモンド 油 小麦粉 でん粉	にんじん 玉葱 パセリ しょうが はくさい 干し椎茸 ねぎ こまつな	742 32.8 3.0	kcal g g
5	木		[手作り]小松菜メロンパン ボークビーンズ シーザーサラダ	○	牛乳・調理用 豚こま 大豆 粉チーズ レンズ豆	丸パン 小麦粉 白ごま パター さとう グラニュー糖 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 アーモンド	こまつな にんにく 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり 黄パプリカ	793 30.2 3.4	kcal g g
6	金	三重県	たこめし すずきの天ぷら 甘酢あんかけ 小松菜の磯和え 僧兵汁 果物	○	まだこ すずき きさみのり 豚こま 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 白ごま 米粉 でん粉 三温糖 油 じゃがいも	干し椎茸 にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし きゅうり ごぼう にんにく だいこん たけのこ ほんしめじ ねぎ 河内晩柑	665 33.4 3.1	kcal g g
9	月	開校記念日 お祝い献立	五穀米ごはん 松風焼き こんぶ和え もずくと豆腐のすまし汁 抹茶ケーキ	○	鶏ひき肉 大豆 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 細切りこんぶ かつお削り節 もずく 蒸しかまぼこ たまご 牛乳・調理用	精白米 五穀米 三温糖 白ごま 小麦粉 さとう 油 粉糖	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	723 31.6 2.5	kcal g g
10	火	開校記念日							
11	水	入梅	にしんの蒲焼丼 野菜と梅の浅漬け かみなり汁 あじさい寒天	○	にしん 鶏こま 木綿豆腐 さつま揚げ かつお削り節 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 ごま油 板こんにやく さとう	しょうが キャベツ きゅうり かぶ かりかり梅 にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 こまつな ぶどうジュース アセロラジュース	760 28.4 2.8	kcal g g
12	木		こぶ入りご飯 巾着たまご じゃがいものそぼろ煮 野菜とわかめのみそ汁	○	鶏こま 細切りこんぶ 油揚げ たまご 豚挽肉 大豆 かつお削り節 ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 スパゲッティ でん粉 じゃがいも	干し椎茸 ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ こまつな	746 32.4 3.4	kcal g g
13	金		スパゲティ・カルボナーラ サイコロサラダ 小豆いりスコーン	○	たまご ベーコン ポンレスハム 生クリーム 粉チーズ 凍り豆腐 ロースハム 牛乳・調理用 小豆	スパゲッティ 油 パター でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま 強力粉 小麦粉	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ レタス きゅうり	737 28.1 2.6	kcal g g
16	月		あさりと新ショウガのごはん さばの塩焼き くるみ和え 生揚げの味噌汁	○	あさり 油揚げ サバ かつお削り節 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 くるみ さとう	しょうが にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな 玉葱	702 35.2 2.1	kcal g g
17	火		[手作り]レモンクリームパン コーンサラダ まめまめチャウダー	○	脱脂粉乳 納ごし豆腐 牛乳・調理用 クリームチーズ ダイスターズ ベーコン 鶏こま レンズまめ 大豆 あさり 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム	強力粉 三温糖 オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉	レモン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱 セロリー	780 30.8 2.5	kcal g g
18	水	第1回定期考査(給食なし)							
19	木	第2回定期考査(給食なし)							
20	金		家常豆腐丼 春雨サラダ 果物	○	豚小間 生揚げ 赤みそ ポンレスハム	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん はくさい ねぎ チンゲンツアイ もやし きゅうり メロン	696 27.0 2.7	kcal g g
23	月		冷やしうどん いかの天ぷら ジャコ天 塩昆布とじゃがいものサラダ	○	イカ すけとうだら 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき あおのり ポンレスハム 塩昆布	冷凍うどん 三温糖 米粉 でん粉 油 じゃがいも 白ごま	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	785 34.4 4.2	kcal g g
24	火	虫歯予防献立	するめご飯 ししゃものから揚げ 大豆のぼりぼりサラダ とりどり汁	○	するめ ししゃも 大豆 ロースハム かつお削り節 鶏こま 木綿豆腐 ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 油 板こんにやく	しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう ほんしめじ ねぎ こまつな	708 34.1 2.6	kcal g g
25	水		ジャンバラヤ ふわふわ豆腐スープ ヨーグルトあえ	○	豚挽肉 大豆 ウィンナー 豚小間 納ごし豆腐 たまご ヨーグルト	精白米 粒麦 パター 油 三温糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン 黄パプリカ こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ りんご 干しぶどう	790 31.5 2.5	kcal g g
26	木		ソースやきそば レバーのマリアナソース 中華風コーンスープ ココアアーモンド	○	豚こま さくらえび 豚レバー 牛乳・調理用 鶏こま たまご	油 ごま油 蒸し中華めん でん粉 三温糖 アーモンド さとう	にんじん 玉葱 もやし キャベツ こまつな しょうが クリームコーン ホールコーン 干し椎茸 黒きくらげ	717 33.4 3.4	kcal g g
27	金		[手作り]おかかチーズパン 高野豆腐のからあげ トマト入り野菜の和風スープ さつまいもりんごの甘煮	○	牛乳・調理用 ダイスターズ おかか 凍り豆腐 かつお削り節 豚こま 白いんげん豆	強力粉 小麦粉 三温糖 油 でん粉 上新粉 じゃがいも さつまいも パター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ トマト こまつな りんご 干しぶどう	761 31.9 2.1	kcal g g
30	月		親子丼 とうふの味噌汁 野菜のさっぱり和え	○	鶏こま かつお削り節 さつま揚げ たまご 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 つきこんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも 白ごま	玉葱 干し椎茸 グリンピース えのきたけ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ	751 35.3 2.9	kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

給食だより 6月号



令和7年6月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

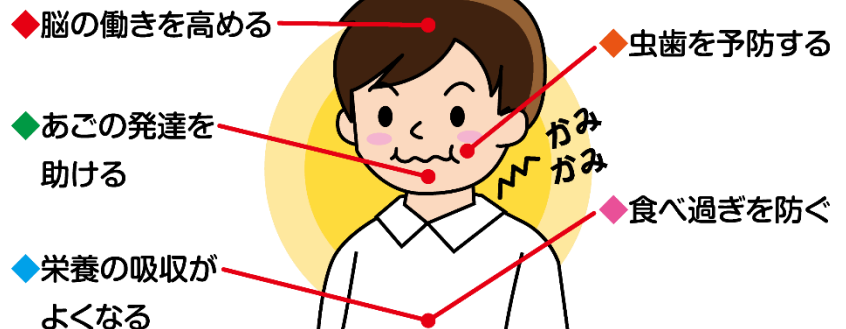
今月は、「歯と口の健康習慣」(6月4日から10日)にちなんで、虫歯予防献立やよく噛む食材を取り入れています。「よく噛むこと」を習慣にできれば幸いです。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか。よく噛むことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べる時は、よく噛むことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



今月の給食から



6日

たんぽぽメニューです。今回は、「三重県」です。

9日

開校記念日お祝い献立です。
お正月によく食べる縁起のよい料理「松風焼き」を作ります。

24日

虫歯予防献立です。
よく噛む食材を取り入れています。

よく噛むために・・・

- ・かたい食材を使用する。
(ごぼう 大豆 さきいか 切り干し大根など)
- ・食材を少し大きめに切る。
- ・一口30回噛むのが目標ですが、難しい場合は、いつもよりプラス5～10回多く噛むこともおすすめです。

レシピ紹介♪

虫歯予防献立として提供する「するめごはん」のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

するめごはん (2合分)

精白米 2合
粒麦 お好みで
白ごま(いり)
3g程度

④

するめ 20g
しょうが 少々
にんじん 40g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
本みりん 大さじ1
塩 小さじ1/4
水 適量

- ① にんじんは、せん切り、するめは食べやすい大きさに切る。
- ② Aの材料を調味料で煮る
- ③ 炊いたご飯に②とごまを混ぜる。



※家庭用にアレンジしています。