

6月の献立表

江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ 当日の給食や調理、給食目標など 食に関するお知らせ欄です。
3月	きびごはん	○		精白米,きび		742 kcal	6月は梅雨の季節。食中毒菌が増えやすい環境です。衛生に気をつけましょう。 ★給食室での衛生管理をご紹介①★ 生鮮品は使用分を当日納品してもらいます。納品時の食材温度を確認し、品質チェックを行います。
	さけのさざれ焼き		しろさけ,★粉チーズ	マヨネーズ(卵無),生パン粉	パセリ	32.2 g	
	みそけんちん汁		かつお削り節,赤みそ,白みそ,生揚げ	油(大豆),じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	20.6 g	
	フルーツあんみつ		粉寒天,小豆	さとう,黒砂糖,三温糖	★みかん缶,★黄桃缶,干しぶどう	1.9 g	
4月 火	きんぴらご飯	○	油揚げ	精白米,粒麦,油(大豆),つきこんにゃく,三温糖	れんこん,ごぼう,にんじん	716 kcal	【6月4~10日歯と口の健康週間】 噛み応えある食材やカルシウム多く含む食材を意識した献立にしました。野菜は繊維に沿って少し大きめに切り、色々な種類を組み合わせることで、噛む回数が増えます。噛むことで唾液が出てきて虫歯を予防します。食後に歯磨きをすることももちろん、食べ方でも虫歯予防ができます。食事の最後の一皿で繊維質の野菜や果物を食べると歯磨き効果があります。 ●噛み応えのある食材● 
	ししゃものごま揚げ		★ししゃも	小麦粉,★白ごま(いり),★黒ごま(いり),油(大豆)		26.2 g	
	かみかみ和え		★さきいか	でん粉,★油(揚げ油),油(大豆),ごま油,三温糖	ごぼう,きゅうり,にんじん,切干しだいこん,玉葱	21.7 g	
	だご汁		油揚げ,かつお削り節	強力粉,小麦粉,じゃがいも	だいこん,ねぎ,干し椎茸,にんじん	2.2 g	
7月 金 歯と口の健康週間	麦入りごはん	○		精白米,粒麦		716 kcal	●噛み応えのある食材● 
	春巻き		豚ひき肉	春巻きの皮,油(大豆),緑豆はるさめ,でん粉,小麦粉	しょうが,干し椎茸,たけのこ,にんじん,にら	24.8 g	
	大豆もやし中華和え			油(大豆),ごま油	大豆もやし,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく	21.3 g	
	中華風コーンスープ		鶏成鶏肉胸(皮付き),★たまご	油(大豆),じゃがいも,でん粉	にんじん,玉葱,ホウレンソウ,カレー,ごま油,ねぎ	1.8 g	
10月	梅じゃご飯	○		精白米,★白ごま(いり)	★カリカリ梅,だいこん(みそ漬),ゆかり	711 kcal	入梅(6/10)給食です♪ 梅の実がなるころに雨季に入ります。梅雨時は、湿度が高くなり、より衛生面に気をつけたい時期ですね。
	鯖の竜田揚げ		サバ	でん粉,★油(揚げ油)	しょうが	31.1 g	
	五目きんぴら		若鶏肉もも(皮付き),さつま揚げ	つきこんにゃく,ごま油,油(大豆),三温糖	にんじん,ごぼう,とうがらし	27.3 g	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁		煮干し,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ,こまつな	2.5 g	
11月 火 スマート下膳ウィーク	親子丼	○	鶏成鶏肉もも(皮付き),生揚げ,★たまご	精白米,粒麦,油(大豆),さとう,でん粉	玉葱,にんじん	690 kcal	手洗いはどのタイミングでしていますか?トイレの後、食事の前、共有物に触れた後…こまめな手洗いを心がけ、手洗いの仕方を時折確認しましょう。手洗い後、食事をするまで手はきれいなままでいいですか?不要物に触れないようにしましょう。
	けんちん汁		木綿豆腐	油(大豆),じゃがいも(皮つき),生,板こんにゃく,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	28.6 g	
	ずいか				★ずいか 	23.8 g	
						2.4 g	
13月 木	丸パン	○		丸パン		659 kcal	オランダ給食です♪ 野菜や豆、肉類などを煮込んだ素朴な家庭料理が代表的です。本場のエルデンスープは乾燥エンドウ豆を大量を使い、ドロっとしたスープのようです。給食ではグリーンピースを使いサラリと仕上げます。
	ハーリング(いわし)の揚げ仕立て		まいわし	でん粉,小麦粉,油(大豆),三温糖	しょうが,新玉葱,とうがらし	32.5 g	
	ヒュッツポット(マッシュポテト)		★粉チーズ	じゃがいも,★バター	にんじん,玉葱	27.7 g	
	エルデンスープ(豆のスープ)		豚こま,ウィンナー	油(大豆),じゃがいも	玉葱,セロリ,キャベツ,グリーンピース,冷,パセリ	2.8 g	
14月 金	バンパツ・リョウメン 棒鶏涼麵	○	鶏成鶏肉胸(皮付き),カットわかめ,★たまご	油(大豆),冷凍ラーメン,ごま油,油(米),はちみつ,三温糖,★ごま(ねり)	もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ,ねぎ,しょうが	756 kcal	★給食室での衛生管理をご紹介④★ 手洗いは作業ごとに徹底。爪ブラシ・アルコールを使います。作業内容ごとに異なる色エプロンに取り替えます。
	カレーきんぴら		さつま揚げ(卵無)	油(大豆),じゃがいも,しらたき,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	32.1 g	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)		★みかん缶,ラ・フランス,ぶどう缶詰,★バナナ	31.4 g	
					2.3 g		
17月	タコライス	○	豚ひき肉,レンズまめ(乾),大豆(国産),★ダイスチーズ	精白米,粒麦,オリーブ油	にんにく,玉葱,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり	723 kcal	学校にもアジサイが植樹されています。どこに咲いているか探してみてくださいね。給食では3色の角切りゼリーを作りあじさいに見立てます。タコライスは沖縄料理です。タコは入りません。 
	ポテトスープ		ウィンナー,ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ,こまつな	26.7 g	
	あじさいパンチ		粉寒天,★乳酸菌飲料	グラニュー糖	アジサイ(10%果汁入り飲料),ぶどうストレートジュース,レモン(果汁,生)	22.1 g	
						1.8 g	
18月 火	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,木綿豆腐,赤みそ	精白米,粒麦,油(大豆),さとう,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,ねぎ	711 kcal	★給食室での衛生管理をご紹介②★ 野菜類は流水で3回洗浄。加熱・冷却料理は中心温度を計測しています。
	大豆とジャコの揚げ煮		大豆(国産),ちりめんじゃこ	でん粉,油(大豆),三温糖,★白ごま(いり)		32.3 g	
	ニラタマスープ		★たまご	でん粉	にんじん,もやし,ねぎ,にら	26.1 g	
					3.1 g		
19月 水	クロックムッシュ	○	★牛乳・調理用,豆乳,★ピザチーズ,ローズハム	★食パン,油(大豆),★バター,小麦粉	玉葱,マッシュルーム	740 kcal	【クロックムッシュ】はフランスが発祥の料理です。食パンにホワイトソースとハムを挟み、チーズをのせて焼いた料理です。目玉焼きがのると【クロックマダム】になります。また、パンの耳を無駄にしないようにラスクを作ります。
	エコラスク			★油(揚げ油),★無塩食パン,グラニュー糖		35.0 g	
	ポークビーンズ		豚角切り,大豆(国産)	油(大豆),じゃがいも,小麦粉,さとう	玉葱,にんじん,グリーンピース,冷	30.8 g	
	コーンサラダ		カットわかめ	油(大豆),さとう	キャベツ,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,ホウレンソウ,玉葱	2.5 g	

20 木	鮭バター醤油ご飯	しろさけ,きざみのり	精白米,粒麦,★バター,★ごま(いり)		734 kcal	北海道給食です♪ 北海道産の鮭を使って、鮭バター醤油 ご飯を作ります。 「どさんこ」は漢字で書くと「道産 子」。「北海道人」や「北海道で生ま れたもの」という意味があり、郷土愛 にあふれる呼び名です。コーンやバ ターを入れて作ります。	
	揚げ出し豆腐 卵あん	木綿豆腐,★たまご	でん粉,上新粉,★油(揚げ油),三温糖	こねぎ	35.3 g		
	コーンと 小松菜のおひたし	○	三温糖,ごま油	もやし,こまつな,キャベツ,にんじ ん,ホールーツ	25.7 g		
	どさんこ汁	煮干し,豚こま,白みそ	油(大豆),じゃがいも,★バター	しょうが,にんにく,もやし,ねぎ※, にんじん,ホールーツ	2.7 g		
21 金	小松菜ごはん	まぐろ缶詰(油漬フルケイ)	精白米,粒麦,油(大豆)	こまつな	694 kcal	★給食室での衛生管理をご紹介③★ 給食時間に合わせて調理し、ぎりぎり に配缶。出来立てを食べられるように しています。 和え物のタレをソースポットに入れ て、教室で合わせているのも、その一 つ。クラスで配膳の直前に和えるの で、野菜から出る水分量が少なく、栄 養素の損失も少なくて済みます。より美 味しく食べられます。 給食当番さんは、まんべんなくソース をかけて、よく混ぜてから配膳するよ うにしましょう。	
	鯖のカレー醤油焼き	サバ		しょうが	35.3 g		
	ごま酢和え	○	★ごま(ねり),★白ごま(いり),さとう	にんじん,もやし,こまつな,キャベ ツ	27.0 g		
	豚汁	豚こま,木綿豆腐,かつお削り節,赤みそ, 白みそ	油(大豆),じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつ な,ねぎ	2.5 g		
24 月	チキンカレーライス	鶏若鶏肉胸(皮付き),鶏こま,レンズまめ (乾)	精白米,粒麦,油(大豆),じゃがいも,★ バター,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, ★りんご	755 kcal	★給食室での衛生管理をご紹介④★ 手洗いは作業ごとに徹底。爪ブラシ・ アルコールを使います。作業内容ごと に異なる色エプロンに取り替えます。	
	コーンサラダ	カットわかめ	油(大豆),さとう	もやし,キャベツ,こまつな,きゅう り,にんじん,ホールーツ,玉葱	24.9 g		
	冷凍みかん	○		★冷凍みかん	23.2 g		
					2.4 g		
25 火	麦入りごはん		精白米,粒麦		707 kcal	★給食室での衛生管理をご紹介④★ 手洗いは作業ごとに徹底。爪ブラシ・ アルコールを使います。作業内容ごと に異なる色エプロンに取り替えます。	
	肉豆腐	豚こま,木綿豆腐,かつお削り節	油(大豆),つきこんにゃく,三温糖	玉葱,にんじん,えのきたけ,ほんし めじ,ねぎ,さやいんげん	31.7 g		
	切干大根のハリハリ漬け	○	さとう	切干しだいこん,きゅうり,にんじ ん,キャベツ,こまつな	21.3 g		
	むらこ汁	鶏成鶏肉胸(皮付き),★たまご	じゃがいも,でん粉,★白ごま(いり)	干し椎茸,もやし,にんじん,こまつ な	2.5 g		
26 水	チリビーンズトースト	豚ひき肉,大豆(国産),★ピザチーズ	★食パン,油(大豆),三温糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	677 kcal	チリビーンズトーストのチーズやスー プの小松菜、ミルクかんの牛乳には、 カルシウムが豊富に含まれています。 適度な日光浴(ビタミンD)と運動を 合わせることで骨が強くなります。成 長期の皆さんにとって大切な栄養で す。	
	小松菜と玉子のスープ	★たまご	じゃがいも(皮つき,生)	にんじん,もやし,玉葱,えのきたけ, こまつな	29.5 g		
	ミルクかん ピーチソースかけ	○	粉寒天,★牛乳・調理用,★無糖練乳	さとう	★黄桃缶,レモン(果汁,生)		27.2 g
					1.9 g		
27 木	きびごはん		精白米,きび		708 kcal	SDGs 給食です♪ 「エコふりかけ」は、みそ汁の出汁と して使ったカツオ節を再利用して作っ た、身体にも環境にも優しいふりかけ です。給食でもフードロスを無くすた めに工夫しています。	
	エコふりかけ	粉かつお,塩昆布	さとう,★白ごま(いり)		34.7 g		
	いかの吉野揚げ	○	★イカ	でん粉,油(大豆)	しょうが		22.4 g
	小松菜と切干大根の炒め 煮	油揚げ,くわわかめ	油(大豆),三温糖	切干しだいこん,にんじん,もやし, こまつな	2.8 g		
	わかめのみそ汁	木綿豆腐,カットわかめ,かつお削り節, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱			
28 金	冷やしきつねうどん	油揚げ,鶏こま,鶏成鶏肉胸(皮付き)	冷凍うどん,三温糖	干し椎茸,こまつな,ねぎ	709 kcal	京都では一年の半分にあたる6/30に 水無月という和菓子を食べる風習があ ります。三角形の形が氷を表してお り、小豆が邪気を払う意味でのせられ ています。夏バテにならず残り半年を 健康で過ごせますように。	
	かつのりサラダ	○	もみりのり,かつお節	にんじん,もやし,キャベツ,こまつ な,きゅうり	31.1 g		
	みぎつき 水無月(京都)	小豆	小麦粉,上新粉,さとう		21.0 g		
					1.3 g		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。

※牛乳には、カルシウムやたんぱく質など成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さず飲みましょう。
※給食摂取基準：1㎏⁻830kcal、たんぱく質 1㎏⁻の13~20%、脂質 1㎏⁻の20~30%、塩分相当量2.5g未満

☆給食委員の活動について☆

◎給食ポイント(QP)制度

日常活動や特別活動でポイントが加算され、ポイント年間チャンピオンに輝いたクラスに表彰。給食メニューのリクエスト権利が与えられます。
クラス一丸となって頑張ってください！

☆給食の写真や動画を大公開☆

タブレットのTeamsアプリより、江戸川区立葛西第三中学校 > 給食配信用にて公開中です。
給食さん達が調理している姿も配信しています！ぜひ皆さんも見てみてくださいね♪

「いいね👍」待ってます！



☆6月10日(月)~14日(金)は、スマート下膳ウィークです！☆

きれいに後片付けのできたクラスには、QPが加算されます。
この期間だけでなく、日頃からきれいに片付けられるよう、心がけましょう！

現在のQPを公開します⇒

4・5月分の給食日誌の提出によるQPです。
締切までに提出かつ記入漏れ無=1QP
締切までに提出かつ記入漏れ有=0.5QP
提出無し=0QP

1年1組	1年2組	1年3組	1年4組	1年5組	1年6組	
4	3.5	5	5.5	6	2.5	
2年1組	2年2組	2年3組	2年4組	2年5組	2年6組	
5.5	5	5.5	3	6	6	
3年1組	3年2組	3年3組	3年4組	3年5組	3年6組	3年7組
6	5	2.5	5	3	6	5.5

1年5組、2年5組、
2年6組、3年1組、
3年6組がパーフェクト
でした！素晴らしいです！
他のクラスも、スマート下
膳ウィークで挽回のチャン
スがあります！



