

6月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
3月	麦ごはん	○	コロッケ グリーンサラダ コンソメジュリエヌ	粉寒天, 牛乳, ★豚肉, ★卵, ★ベーコン, ★豚肉	ごはん, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉, 三温糖	玉葱, 人参, キャベツ, 胡瓜, ブロッコリー, ピーマン, にんにく, きぬさや, パセリ	809 kcal 26.1 g 27.9 g 2.7 g
4火	【歯と口の健康週間】 【かみかみ献立】 鶏とごぼうのごはん	○	ししゃものカレー揚げ チーズとツナの和風サラダ 味噌すいとん汁	鶏肉, ★ししゃも, 牛乳, チーズ, ツナ, わかめ, ★豚肉, みそ, 生揚げ	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, 片栗粉, 小麦粉, ごま, じゃが芋, こんにゃく	生姜, ごぼう, 人参, 小松菜, キャベツ, きくらげ, 大根, えのき, ねぎ	801 kcal 36.1 g 27.5 g 3.2 g
5水	夕焼けごはん	○	擬製豆腐 揚げじゃがと野菜ごま和え 生揚げと小松菜のみそ汁	粉寒天, 牛乳, 豆腐, 鶏肉, ★卵, 生揚げ, みそ	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, 片栗粉, じゃが芋, ごま油, 上白糖	人参, 小松菜, 生姜, 玉葱, キャベツ, なめこ	658 kcal 28.6 g 23.6 g 3.1 g
6木	麦ごはん 小松菜のふりかけ	○	イカの生妻醤油焼き ワンタンと野菜の和えもの 肉団子と野菜の味噌汁	粉寒天, ちりめんじゃこ, かつお節, 牛乳, ★イカ, 茎わかめ, 生揚げ, 鶏肉, 大豆, 脱脂粉乳, みそ	ごはん, 粒麦, ごま油, ごま, 片栗粉, 上白糖, ★ワンタンの皮, 大豆油, パン粉	小松菜, 生姜, キャベツ, もやし, きくらげ, 人参, 玉葱, ほうれん草	682 kcal 36.3 g 19.9 g 2.8 g
7金	カレーチーストースト	○	コロコロ豆サラダ 野菜たっぷりABCスープ オレンジ	レンズ豆, ★豚肉, チーズ, 牛乳, ひよこ豆, 金時豆, ツナ, ★ウインナー	食パン, 三温糖, 片栗粉, 上白糖, マカロニ	にんにく, 生姜, 玉葱, パセリ, 胡瓜, キャベツ, パプリカ, コーン, セロリー, 人参, 白菜, オレンジ	701 kcal 32.4 g 31.7 g 2.8 g
10月	【入梅献立】 かりかり梅ごはん	○	ますの照り焼き キャベツのキツネごま和え 厚揚げとキムチのピリ辛味噌汁 あじさいゼリー	ます, 油揚げ, 生揚げ, みそ, 牛乳, アガー, カルピス, 粉寒天	ごはん, 粒麦, 三温糖, コーンスターチ, ごま, ごま油, 上白糖	梅, 小松菜, 生姜, 人参, キャベツ, 胡瓜, もやし, ★白菜キムチ, ねぎ, ぶどう果汁	681 kcal 33.4 g 19.7 g 3.3 g
13木	家常豆腐丼	○	茎わかめと野菜の中華和え こくまる揚げポテト	粉寒天, ★豚肉, 生揚げ, みそ, 牛乳, 茎わかめ	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, ごま, じゃが芋, マヨネーズ (卵無)	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 玉葱, きくらげ, 白菜, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, もやし, パセリ	799 kcal 27.8 g 31.4 g 3.1 g
14金	フィッシュバーガー	○	トマトとキャベツのチーズサラダ ペイザンヌスープ 黒ゴマみるくプリン	ホキ, 牛乳, チーズ, 鶏肉, アガー, 豆乳, 生クリーム (植物性)	パン, 小麦粉, 卵, 大豆油, オリーブ油, 上白糖, ねりごま	キャベツ, 胡瓜, パプリカ, ★トマト, 玉葱, 人参, セロリー, パセリ	718 kcal 31.8 g 28.2 g 2.8 g
17月	麦ごはん ナッツごぼう	○	たらの磯辺揚げ 胡瓜ともやしの中華あえ 野菜たっぷり白玉汁	粉寒天, 牛乳, たら, ★卵, 青のり, ★ハム, ★豚肉, 生揚げ, 豆腐	ごはん, 粒麦, 片栗粉, ★カシューナッツ, ★アーモンド, ごま, 三温糖, 小麦粉, 大豆油, ごま油, 上白糖, こんにゃく, 白玉	ごぼう, 胡瓜, もやし, 人参, 小松菜, 大根, ねぎ	805 kcal 34.3 g 24.1 g 2.6 g
18火	麦ごはん	○	豚レバーとポテトの海苔塩風味 きんぴらサラダ 高野豆腐と小松菜のすまし汁	粉寒天, 牛乳, ★豚レバー, 青のり, 高野豆腐, 鶏肉	ごはん, 粒麦, 片栗粉, じゃが芋, 大豆油, 上白糖, ごま, ごま油	にんにく, 生姜, ごぼう, 人参, キャベツ, もやし, 小松菜, 胡瓜, コーン, 干し椎茸, 大根	719 kcal 30.8 g 21.1 g 2.4 g
19水	アーモンド揚げパン	○	スパイシーチキンサラダ キャベツとマカロニのクリーム煮	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, 白いんげん豆, 脱脂粉乳, チーズ, 豆乳	パン, 上白糖, ★アーモンド, 大豆油, 米粉, じゃが芋, マカロニ	にんにく, キャベツ, 人参, 胡瓜, 玉葱, 小松菜	690 kcal 34.1 g 26.8 g 1.7 g
20木	カレーうどん	○	じゃが芋と茎わかめのきんぴら 黒糖蒸しパン	★豚肉, 油揚げ, 牛乳, 茎わかめ, ★卵, 練乳	大豆油, 片栗粉, うどん, 三温糖, じゃが芋, ごま, 小麦粉, 黒砂糖, ★ラード	生姜, 玉葱, 人参, ねぎ	837 kcal 28.7 g 30.9 g 2.7 g
21金	鶏と玉子の二色そばろ丼	○	揚げ豆腐サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 小玉スイカ	粉寒天, 鶏肉, 大豆, ★卵, 牛乳, 豆腐, かつお節, しらす, 油揚げ, みそ	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, 小麦粉, ごま油, 上白糖, ごま, じゃが芋	生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, 小松菜, えのき, ねぎ, ★スイカ	799 kcal 36.3 g 29.0 g 2.7 g
24月	麦ごはん	○	イカの油淋ソースがけ わかめと春雨の中華サラダ 中華ビーフンスープ	粉寒天, 牛乳, ★イカ, ★ハム, わかめ, 鶏肉, ★卵	ごはん, 粒麦, 米粉, 片栗粉, ごま油, 三温糖, 緑豆春雨, 大豆油, 上白糖, ビーフン	生姜, ねぎ, にんにく, 人参, キャベツ, 小松菜, 玉葱, きくらげ, チンゲン菜	747 kcal 30.8 g 22.9 g 2.6 g
25火	麦ごはん なめたけ	○	五目卵焼き和風あんかけ 野菜のしらすたくあん和え かき卵のみそ汁	粉寒天, 鶏肉, ★卵, しらす, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋, 三温糖, ごま, ごま油	えのき, 人参, ほうれん草, キャベツ, たくあん, にんにく, 大根	713 kcal 28.5 g 23.8 g 3.1 g
26水	チリビーンズドッグ	○	マカロニフレンチサラダ コーンクリームポタージュ オレンジ	金時豆, レンズ豆, ★豚肉, チーズ, 牛乳, ★ハム, 脱脂粉乳, 豆乳, 生クリーム (乳脂肪)	パン, バター, 小麦粉, マカロニ, 上白糖, 大豆油, 米粉	玉葱, 人参, パセリ, 胡瓜, 小松菜, キャベツ, コーン, オレンジ	725 kcal 30.7 g 30.2 g 3.1 g
27木	麦ごはん	○	さばカツ もやしとハムのあえもの 芋もち汁	粉寒天, 牛乳, さば, ★卵, ★ハム, 茎わかめ, 鶏肉, 油揚げ	ごはん, 粒麦, 小麦粉, パン粉, 三温糖, ごま, ごま油, 上白糖, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 片栗粉	玉葱, もやし, 人参, キャベツ, 小松菜, にんにく, 生姜, かぶ, しめじ	785 kcal 33.7 g 24.3 g 2.9 g
28金	【韓国料理献立】 鶏と卵のクッパ	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ バナナ	鶏肉, わかめ, ★卵, 牛乳, しらす	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, 三温糖, ごま, 緑豆春雨, ごま油	人参, たけのこ, 小松菜, にんにく, キャベツ, もやし, コーン, ★バナナ, レモン	792 kcal 29.2 g 27.0 g 3.2 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材の都合等により変更される場合があります。

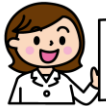


6月給食だより

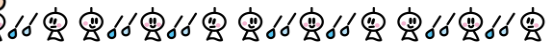


みなさん、こんにちは！

運動会おつかれさまでした。みなさん精一杯頑張って、とても素晴らしい運動会になりましたね。さて、今月は11日から期末考査が始まります。給食をしっかり食べて、脳にエネルギー補給して、準備万端で臨みましょう。また、今月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。食事をよく噛んで食べることに意識を向けてみてください。



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



「よく噛んで食べよう」



ひと口 30 回かむ

4日から歯と口の健康週間です。この日は、ごぼうやししゃも、すいとんなど噛み応えのある食材を使っています。よく噛むことを意識して食べましょう。噛むことによって分泌される唾液には、糖質の消化を助けるアミラーゼが含まれています。胃腸の負担が減り、早くエネルギーに代わります。また虫歯の予防にもつながります。

噛むことによって顎の筋肉が刺激され、頭部の血流が増え、頭がすっきりしてきます。噛む回数が増えるにつれ、満腹感も増し、食べすぎを防ぎダイエットにもつながります。

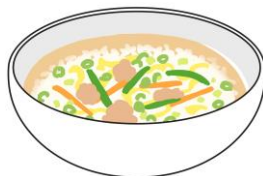


「季節は梅雨入り」



暦の上では、10日から入梅（梅雨入り）となります。実際の梅雨入りは、気象庁がその日までの天気の経過などで判断しています。ちなみに昨年の関東地方の梅雨入りは6月8日ごろ、梅雨明けは7月22日ごろでした。じめじめした天気が続くので、早く終わってほしいですね。

漢字で「梅雨」と書くのは、梅の実が熟す頃だからとか、カビ（黴）がよく生える時期なので「黴雨（ばいう）」と書いていたものが変わったともいわれています。ということで、10日の献立はかりかり梅を使った混ぜごはん、この時期にきれいなアジサイに見立てたクラッシュゼリーを提供します。



「韓国料理献立」



28日は韓国料理の献立です。鶏ガラで取ったスープを使った韓国風のスープごはんの「クッパ」と、コチュジャンとケチャップを使ったタレを鶏のから揚げにからめた「ヤンニョムチキン」、ごま油と塩をベースに作ったドレッシングを使った「チョレギサラダ」です。