

令和5年 6月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 麦, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら	醤油, トマトソース, オイスターソース	761 kcal
	パンサンスー	ハム	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん	塩, 酢, 醤油	16.1 %
	牛乳〇	牛乳				26.7 %
2 金	コッペパン		コッペパン			711 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ	ポタージュの素, コンソメ, ローリエ, 塩, こしょう	17.2 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	30.3 %
	牛乳〇	牛乳				
5 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			745 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, しょうが	酒, みりん, 醤油	15.8 %
	もやしと油揚げのおかか和え	油揚げ, かつお削り節	砂糖	もやし, 小松菜, にんじん	醤油, みりん	28.5 %
	牛乳〇	牛乳				
6 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			724 kcal
	かじきの竜田揚げ	めかじき	でん粉, 油	しょうが	酒, 醤油	16.4 %
	即席漬け			きゅうり, キャベツ, ゆかり	塩	27.3 %
	大根ともやしのみそ汁	わかめ, 煮干し, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳〇	牛乳				
8 木	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ	醤油, みりん, 酒	730 kcal
	根菜汁	豆腐, 鰹節, 昆布		ごぼう, にんじん, 大根	酢, 醤油, 塩	16.5 %
	牛乳〇	牛乳				26.8 %
9 金	セルフドライカレーサンド	合挽肉	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, セリ, にんじん, 玉ねぎ	塩, カレー粉, トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, オイスターソース, 醤油, コンソメ	705 kcal
	じゃがいものサラダ	ツタ	じゃがいも, ごま, 油	にんじん, きゅうり	塩, こしょう, 酢, 醤油	17.5 %
	牛乳〇	牛乳				37.3 %
12 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			738 kcal
	鶏肉と野菜のピリ辛炒め	鶏肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, テンメツジャン, トマトソース, 中華スープの素	13.9 %
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン, 油, でん粉	干ししいたけ, チンゲンサイ, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏ガラスープ, 醤油, こしょう, 中華スープの素	27.1 %
	牛乳〇	牛乳				
13 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			819 kcal
	いかのレモン風味	いか	でん粉, 油, 砂糖		塩, 酒, 醤油, 酢, レモン果汁	18.1 %
	きんぴら	鶏肉	油, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	塩, 醤油, みりん	24.5 %
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		白菜, にんじん, 玉ねぎ		
	牛乳〇	牛乳				
15 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			725 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 干ししいたけ, にんじん, 青ピーマン	醤油, 酒, オイスターソース	15.8 %
	キムチスープ	豆腐, 鰹節	ごま油	玉ねぎ, にんじん, にら, えのきたけ, キムチ	醤油, こしょう, 酒, 塩	25.1 %
	牛乳〇	牛乳				
16 金	米粉入りパン		米粉パン			737 kcal
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン	白ワイン, 醤油	19.7 %
	ミネストローネ	ペーコン	マカロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, セリ, トマト缶詰, にんにく	塩, 鶏ガラスープ, コンソメ, こしょう	31.9 %
	牛乳〇	牛乳				
19 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			736 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	13.0 %
	キャベツの三色和え		ごま	キャベツ, ホールコーン, にんじん	塩, 醤油	22.9 %
	牛乳〇	牛乳				

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
20 火	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, マルト [®] カレー フルーツチャツネ, 赤ワイン コンソメ, こしょう ウスターソース, 醤油	754 kcal
	キャベツとコーンの サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	12.0 %
	牛乳O	牛乳				27.6 %
26 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			740 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖		醤油, みりん, 酒	19.2 %
	もやしときゅうりの 和え物	わかめ	ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, 醤油	21.4 %
	玄米団子汁	鶏肉, 鰹節	玄米団子	大根, にんじん, ねぎ	醤油, 酒	
	牛乳O	牛乳				
27 火	ピビンバ	豚ひき肉	米, 強化米, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん, もやし	醤油, 塩, トウバン [®] チャン	718 kcal
	豆腐入り中華スープ	パ [®] コン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう 鶏がらスープ [®] 中華スープ [®] の素, 醤油	14.8 %
	牛乳O	牛乳				32.8 %
29 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			716 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.0 %
	切り干し大根とひじきの サラダ	ひじき	砂糖, 油	切り干し大根, きゅうり, にんじん, レモン	醤油, りんご酢, 塩	27.9 %
	牛乳O	牛乳				
30 金	黒糖パン		黒糖パン			728 kcal
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	セリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, ケチャップ [®] ウスターソース, 醤油, コンソメ 塩, こしょう	16.8 %
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	28.6 %
	牛乳O	牛乳				

☆6月は「食育月間」です



食育が重要とされる背景に近年、生活習慣病や肥満・やせ、高齢者の低栄養、食の安全性・・・など食に関する様々な課題があります。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るには子どものころからの食習慣がとても重要です。自分自身の食生活を見直してみましょう。

食育で育てたい力

- 心と身体の健康維持
- 食べ物の選択や食事づくり
- 食文化の理解と伝承
- 食事の重要性や楽しさの理解
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 食べ物やつくる人への感謝の心

☆食中毒の発生しやすい季節です

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付いて体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには細菌を食べ物に「**付けない**」食べ物に付いた細菌を「**増やさない**」食べ物や調理器具に付いた細菌を「**やっつける**」ことが原則です。子どもたちが学校生活できる予防は「手洗い」です。給食前には手洗いをしっかりおこないましょう。

