



6月献立表



中野区立第二中学校

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	エネルギー たんぱく質
1 木	ご飯	○		精白米		865 kcal
	肉じゃが		豚肉	サラダ油,じゃが芋,しらたき,三温糖	人参,玉葱,干し椎茸,グリーンピース	32.3 g
	小魚と大豆のかりかり揚げ		大豆,かえり煮干し	かたくり粉,大豆油,上白糖,白炒りごま		
	小松菜のお浸し				もやし,人参,小松菜	
2 金	きなこトースト	○	きな粉(大豆)	食パン,マーガリン,三温糖		933 kcal
	ポークシチュー		豚肉,生クリーム	サラダ油,じゃが芋,三温糖,有塩バター,小麦粉,中ざら糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム	28.2 g
	角切り野菜サラダ			じゃが芋,白すりごま,上白糖,サラダ油	キャベツ,人参,にんにく	
	ワインゼリー			上白糖	ぶどう	
7 水	魯回飯(ルーローハン)	○	豚肉,干しえび	精白米,ごま油,上白糖,白炒りごま	長ねぎ,にんにく,しょうが,干し椎茸,たかな漬	877 kcal
	台湾風卵焼き		たまご	ごま油,上白糖	切干しだいこん,こねぎ	32.8 g
	中華風わかめスープ		鶏肉,木綿豆腐,わかめ	じゃが芋,ごま油	たけのこ,きくらげ,長ねぎ,小松菜	
	果物				小玉すいか	
8 木	ご飯	○		精白米		746 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	上白糖		27.1 g
	小魚の甘辛揚げ		わかさぎ	かたくり粉,大豆油,上白糖,白炒りごま		
	野菜の味噌煮		豚肉,生揚げ,味噌	サラダ油,じゃが芋,こんにゃく,上白糖	ごぼう,人参,干し椎茸,グリーンピース	
	野菜のおかか和え				キャベツ,もやし,小松菜,人参	
9 金	梅若ご飯	○	わかめ	精白米	梅	781 kcal
	トビウオ焼売		とびうおすり身,鶏肉,木綿豆腐,味噌	かたくり粉,ごま油,上白糖,しゅうまいの皮	干し椎茸,玉葱,キャベツ,しょうが	28.5 g
	ごぼうのから揚げ			かたくり粉,小麦粉,大豆油	ごぼう,しょうが	
	みそけんちん汁		鶏肉,木綿豆腐,味噌,味噌	じゃが芋,こんにゃく	大根,人参,ごぼう,長ねぎ,干し椎茸	
12 月	トマトクリームスパゲティ	○	牛乳,生クリーム,鶏肉,えび	スパゲッティ,サラダ油,有塩バター,小麦粉	セロリー,玉葱,マッシュルーム	955 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,とうもろこし,りんご,玉葱	29.1 g
	アップルケーキ		たまご	小麦粉,三温糖,マーガリン	りんご	
13 火	ご飯	○		精白米		881 kcal
	鰯の蒲焼き		まいわし	かたくり粉,大豆油,上白糖		30.8 g
	ワカメ入りゆで野菜		わかめ	白炒りごま,サラダ油	もやし,きゅうり	
	じゃがバタコーン			有塩バター,じゃが芋	とうもろこし	
	薩摩汁		鶏肉,油揚げ,味噌,味噌	さといも	人参,ごぼう,大根	
14 水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		898 kcal
	ミートグラタン		豚肉,大豆,ピザチーズ	マカロニ,サラダ油,有塩バター,小麦粉	にんにく,玉葱,トマト缶詰	35.3 g
	豆と野菜のマリネ		大豆,レッドキドニー水煮	じゃが芋,大豆油,上白糖	えだまめ,きゅうり,人参	
	コンカッセスープ		ベーコン	サラダ油	玉葱,人参,セロリー,キャベツ	
15 木	鮭ご飯	○	塩ざけ	精白米		797 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉,生揚げ	サラダ油,じゃが芋,三温糖,かたくり粉	人参,干し椎茸,たけのこ,グリーンピース	32.6 g
	小松菜の生姜醤油かけ				もやし,小松菜,しょうが	
	こんにゃくの土佐炒め			ごま油,こんにゃく,上白糖		
	果物				サンフルーツ	
16 金	キャロットライスホワイトソースかけ	○	えび,ベーコン,牛乳	精白米,有塩バター,サラダ油,小麦粉	にんじんジュース,人参,玉葱,しめじ,しょうが	802 kcal
	ハニーサラダ			じゃが芋,サラダ油,はちみつ	きゅうり,人参	24.0 g
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,たまご	サラダ油,パン粉	玉葱,とうもろこし缶詰,ほうれんそう	
19 月	ご飯	○		精白米		849 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,味噌,木綿豆腐	サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ	30.4 g
	大学芋			さつまいも,大豆油,上白糖,黒いりごま		
	きゅうりと大根のごま風味			上白糖,ごま油,白炒りごま	大根,きゅうり	
	果物				メロン	
20 火	ひじきの炒め混ぜごはん	○	豚肉	精白米,こんにゃく,サラダ油,三温糖,白炒りごま	人参	840 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.6 g
	みそポテト		たまご,味噌	じゃが芋,小麦粉,かたくり粉,大豆油,三温糖		
	かき玉汁		たまご	かたくり粉	玉葱,ほうれんそう	

23 金	キーマカレー	豚肉,大豆	精白米,米粒麦,有塩バター,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,人参,青ピーマン, トマト缶詰	912 kcal
	フレンチサラダ		サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,りんご,玉葱	26.8 g
	フルーツ白玉		冷凍白玉,上白糖	みかん缶詰,もも缶詰,パイ缶詰	
26 月	ご飯		精白米		786 kcal
	いかのケチャップ和え	いか	かたくり粉,三温糖,サラダ油	しょうが	29.8 g
	チェブチェ	豚肉	三温糖,サラダ油,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,干し椎茸,小松菜,キムチ	
	じゃが芋の味噌汁	わかめ,味噌	じゃが芋	玉葱	
27 火	八宝麺	豚肉,うすら卵,えび,いか	サラダ油,蒸し中華めん,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,人参,玉葱,キャベツ,チンゲン菜	748 kcal
	もちもちポテト		じゃが芋,かたくり粉,大豆油		27.0 g
	ピリ辛きゅうり		ごま油,上白糖	きゅうり	
28 水	枝豆ゆかりご飯		精白米	えだまめ	738 kcal
	さらさ焼きあんかけ	たまご,鶏肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	人参,たけのこ,干し椎茸	30.0 g
	小松菜のごま和え		白すりごま,上白糖	小松菜,もやし,人参	
	豆腐の味噌汁	わかめ,木綿豆腐,味噌,味噌		長ねぎ	
	果物			河内晩柑	
29 木	セサミパン		セサミパン		829 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き	鶏肉	上白糖	りんご	36.1 g
	人参ラペ	まぐろ缶詰	白炒りごま,サラダ油	人参,レモン,らっきょう	
	ミネストローネ	ベーコン,粉チーズ	シエルマカロニ,サラダ油,じゃが芋	玉葱,人参,セロリー,キャベツ,トマト	
30 金	ご飯		精白米		782 kcal
	サバ竜田(大根おろし)	さば	かたくり粉,小麦粉	しょうが,大根	32.0 g
	キャベツと塩昆布の和え物	塩昆布	白炒りごま,ごま油	キャベツ,レモン	
	五目味噌汁	油揚げ,味噌,味噌	じゃが芋,こんにゃく	大根,人参,ごぼう,長ねぎ	

※食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

《6月の平均栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
1食あたり基準	820	30	25~30	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	5.0	140	3.0
今月平均摂取量	832	30.2	26.6	3.4	389	3.1	294	0.43	0.59	37	5.6	126	3.8

食中毒、3つのきまりで防ぎましょう!

きまり1

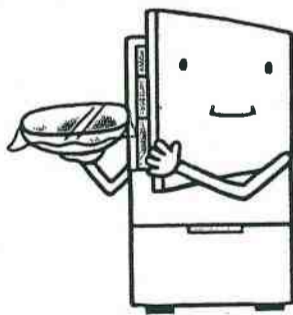
菌・ウイルスをつけない!



手を洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

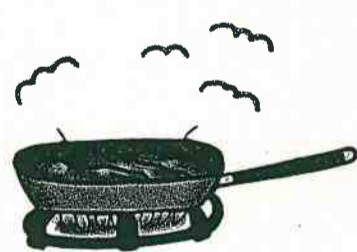
菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける!

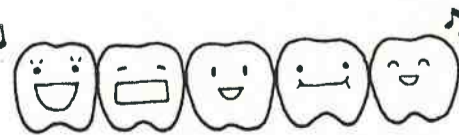


料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

「かむ力」をつける食事

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。



歯ごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物