



6月 予定献立表



令和8年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	東京都産こまつなパン						こまつなパン		737 kcal 36.1 g
	たまごのココット	○	豚肉, たまご		にんじん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ		油	
	スコッチブロス		鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	押麦	油	
	河内晩柑					河内晩柑			
2火	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米	白ごま	763 kcal 29.4 g
	肉じゃが	○	豚肉		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油	
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	はくさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖	油	
3水	ご飯						精白米		770 kcal 34.6 g
	豚肉のニラだれがけ		豚肉		にら	しょうが	でんぶん, 砂糖	油, ごま油, 白ごま	
	おかか和え	○	かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	さつま汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも	油	
	レモンスカッシュゼリー			アガー		レモン(果汁, 生), バインアップル(缶)	砂糖		
4木	ひじきご飯		油揚げ, 大豆	ひじき	にんじん		精白米, 砂糖	油	723 kcal 30.9 g
	めひかりとちくわの天ぷら		焼き竹輪	メヒカリ			薄力粉, 米粉	油	
	切干大根入りサラダ	○	まぐろ缶詰(水煮フレーク付)		にんじん	キャベツ, きゅうり, 切干しだいこん	砂糖	油, ごま油	
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ		こまつな	えのきたけ			
5金	ブルコギ丼		豚肉		にんじん, にら	玉ねぎ, もやし, りんご	精白米, 押麦, 砂糖	油, ごま油	818 kcal 28.4 g
	チョレギサラダ	○		カットわかめ, 焼きのり	にんじん	ご, しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, きゅうり, にんにく	砂糖	油, ごま油, 白ごま	
	白玉フルーツポンチ		豆腐			みかん(缶), バインアップル(缶), りんご(缶)	砂糖, 白玉粉		
8月	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉		にら	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, えのきたけ, レモン(果汁, 生)	精白米, でんぶん	ごま油	706 kcal 33.3 g
	けんちん汁	○	鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも, こんにゃく		
	国産バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ			
10水	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	774 kcal 32.5 g
	スパイシーポテト	○					じゃがいも	油	
	さくらんぼ					さくらんぼ			
11木	ご飯						精白米		721 kcal 29.7 g
	いわしのかば焼き		まいわし			しょうが	でんぶん, 砂糖	油	
	梅おかか和え	○	かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし, ねり梅	砂糖		
	沢煮椀		豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ			
あじさいゼリー		豆乳	粉寒天			ぶどうジュース	砂糖		
12金	コーンピラフ		ウィンナー		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	725 kcal 31.1 g
	鶏肉のメキシカンソース	○	鶏肉		にんじん, ピーマン, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ	砂糖	油	
	カルド・デ・ポヨ		鶏肉		にんじん	玉ねぎ, セロリ, キャベツ, スッキーニ, レモン(果汁, 生)	じゃがいも		
	ココアプリン			アガー, 牛乳			砂糖		

※15日以降は裏面をご覧ください。

運動会応援給食

6月6日の運動会を前に、普段より体を動かす機会が増えたという人も多いのではないのでしょうか。スポーツをする人は、体を動かす分たくさんの食べ物をとる必要があります。また、健康な体づくりには食事の内容もとても大切です。そこで、「運動会応援給食」として、運動をサポートする給食を3回実施します。

6月3日(水) 疲労回復

運動会が近づきこの日は予定もあり、疲れがたまってくる時期でもあります。そこで、疲れを取り心身を回復させる「疲労回復」がテーマの献立です。まず運動後は、**炭水化物**や**たんぱく質**をしっかり補給することが大切です。また、**ビタミンB₁**は、疲労回復ビタミンとも呼ばれ、炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせません。この日の主菜には、たんぱく質がしっかりとれて**ビタミンB₆**が豊富な豚肉と、**ビタミンB₁**の吸収をよくする**アリシン**が含まれるニラを使います。また、レモンに含まれる**クエン酸**にも疲労回復効果が期待できます。

6月4日(水) ケガ予防(丈夫な骨づくり)

この日は体を支える骨づくりに大切な栄養素を意識的に取り入れた献立です。めひかりや切干大根に含まれる**カルシウム**と、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を含むまぐろの缶詰を組み合わせています。また、吸収したカルシウムを骨に取り込む**ビタミンK**は、キャベツや小松菜に含まれています。骨を作るために、色々な栄養素が作用し合っています。

6月5日(木) 本番前日

本番前日は、エネルギー源となる**炭水化物**を多めにとりましょう。消化に時間がかかる揚げ物や、お腹にガスが発生しやすくなるごぼうやさつま芋等は、特に夜は控えめに、体調を整えます。この日はご飯をしっかりと食べられる丼と白玉入りのフルーツポンチで、炭水化物をしっかりとれる献立になっています。

当日の朝は体力が維持できるよう炭水化物、たんぱく質を意識してとりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！！

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15月	ご飯	○					精白米		721 kcal 33.8 g
	肉豆腐		豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	糸こんにゃく、焼きふ(車ふ)、砂糖	油	
	野菜のおろし和え				にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	砂糖	油	
16火	カレーミートドッグ	○	豚肉、大豆	ピザチーズ	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、ぶなしめじ	コッペパン、薄力粉	油	712 kcal 33.4 g
	洋風たまごスープ		鶏肉、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ	でんぷん		
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト(全脂無糖)		みかん(缶)、パインアップル(缶)、りんご(缶)	砂糖		
19金	しょうがご飯	○	鶏肉			新しょうが(根茎、生)	精白米、砂糖	油	671 kcal 34.0 g
	魚のねぎみそ焼き		さわら、赤みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	すろっぽ		油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖		
	紀州汁		豆腐		にんじん、こまつな	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、ねり梅			
22月	メープルパタートースト	○					食パン、砂糖、メープルシロップ	有塩バター	731 kcal 30.5 g
	サーモンチャウダー		ベーコン、しろさけ	牛乳、クリーム(乳脂)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ	砂糖	油、ごま油、白ごま	
23火	ホイコーロー丼	○	豚肉、赤みそ、八丁みそ		にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ	精白米、砂糖、でんぷん	油	786 kcal 31.1 g
	中華コンスープ		豆腐、たまご		にんじん、小松菜	玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	でんぷん	ごま油	
	メロン					メロン			
24水	ご飯	○					精白米		726 kcal 31.5 g
	魚と芋の揚げ煮		大豆、ホキ			しょうが	でんぷん、じゃがいも、砂糖	油	
	ごま和え				こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	白ごま、練りごま	
	みそ汁		油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ			長ねぎ			
25木	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	有塩バター	706 kcal 30.6 g
	ポークビーンズ		ベーコン、豚肉、大豆	クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、にんにく、セロリ、ぶなしめじ	じゃがいも、砂糖	油	
	ハニーサラダ					キャベツ、きゅうり、ホールコーン	はちみつ	油	
26金	ご飯	○					精白米		777 kcal 28.6 g
	えだまめ入りコロッケ		豚肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	じゃがいも、薄力粉、パン粉	油	
	ゆかりあえ					キャベツ、きゅうり、もやし			
	かきたま汁		豆腐、たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぷん		
29月	ご飯	○					精白米		750 kcal 30.5 g
	いかのチリソース		いか			にんにく、しょうが、長ねぎ	でんぷん、米粉、砂糖	油、ごま油	
	春雨炒め		豚肉		にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、きくらげ(乾)	緑豆はるさめ、砂糖	油、ごま油	
わかめスープ	豆腐	カットわかめ			えのきたけ		白ごま、ごま油		
30火	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	スパゲティ	油	761 kcal 35.4 g
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	砂糖	油	
	東京都産とうもろこし					とうもろこし			

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月平均	737	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~830	27.0~41.5

食入梅

今月の和食の日は6月11日(木)で、「入梅(にゅうばい)」の献立です。入梅は季節の移り変わりをつかめるよう設けられた雑節(ごっせつ)のひとつで、ちょうど梅の実がなる季節のためこのように名付けられました。この頃に獲れるいわしは産卵前で脂が乗って一年で一番美味しいとされています。給食では、いわしの蒲焼きと梅を使った和え物に加え、この時期に見ごろを迎えるあじさいをイメージしたゼリーを作ります。

食育の日

今月の食育の日は和歌山県の料理です。



- ・しょうがご飯・・・和歌山県では、温暖な気候を生かし大正初期からしょうがの栽培がおこなわれてきました。冬に植えて夏に収穫する新しょうがの全国有数の産地です。新しょうがは普通のしょうがと比べて辛味が少なく、水分を含んでいるので瑞々しい歯ごたえを楽しめます。給食では、生徒のみなさんにも食べやすいよう鶏のそぼろを加えてしょうがご飯を作ります。
- ・すろっぽ・・・すろっぽは、だいこんとにんじんをせん突きというせん切りにする道具で突き、油揚げと一緒に煮た料理です。だいこんとにんじんを千六本に突いた料理なので「せんろっぽん」、それがなまって「すろっぽ」と呼ばれるようになったそうです。
- ・紀州汁・・・紀州は和歌山県と三重県の南部あたりの昔の呼び方です。江戸時代から梅の栽培が始まり、今でも梅の生産量は日本一で、南高梅という大粒の梅は特に有名です。梅を加えたさっぱりとした汁物は、暑い季節にぴったりです。

サッカーW杯応援給食

サッカーワールドカップが6月11日から7月19日の期間、史上初の3カ国共同で開催されます。文京区では給食から世界各国について学び、多様な食文化に触れ、楽しみながら食への関心を高めることを目的とし、開催国の料理を給食で提供します。今月は以下の2カ国、7月にアメリカ料理を予定しています。

～メキシコ料理～

唐辛子を使った辛い料理が特徴で、豆やとうもろこしを毎日のように食べるそうです。独自の調理法や、とうもろこしを中心とした農作物の栽培・加工技術、祭礼と深く結びついた食文化が評価され、メキシコ料理は2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食ではコンピラフ、ピリッとしたソースをかけた鶏肉、メキシコ風のチキンスープ(カルド・デ・ポコ)を作ります。

～カナダ料理～

カナダはメープルシロップの産地として有名で、メープルシロップがとれる「サトウカエデ」の葉は国旗にもデザインされています。カナダは日本同様四季があり、季節ごとに旬の食材がたくさんあります。また、移民が多いため食文化にも多様性があるのが特徴です。給食ではメープルトーストと、カナダを代表する食材であるサーモンを