



6月 予定献立表



令和7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		
2月	玄米入りご飯						精白米、金芽ロウカット玄米		702 kcal 30.5 g	
	めひかりのカレー揚げ		ケガ予防	メヒカリ			薄力粉、でんぷん	油		
	じゃこ入りお浸し			ちりめんじゃこ	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、きくらげ(乾)	こんにやく、さつまいも	油		
3火	胚芽パン						胚芽パン		757 kcal 34.4 g	
	ポテトミートグラタン		豚肉	持久力UP	牛乳、粉チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、薄力粉、パン粉		油、有塩バター
	野菜スープ		ベーコン、うずら卵(水煮缶詰)		にんじん、アスパラガス		にんにく、玉ねぎ、キャベツ	油		
4水	豚分たっぷり スパゲティミートソース		豚肉	豚レバーチップ、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	700 kcal 32.9 g
	こまつなサラダ				こまつな、にんじん		キャベツ、ホールコーン	油		
	国産バレンシアオレンジ						バレンシアオレンジ			
5木	ご飯						精白米		716 kcal 34.4 g	
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	瞬発力UP			ねり梅	砂糖		
	のり和え				焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
	呉汁		大豆、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん、こまつな		だいこん、長ねぎ	じゃがいも		
6金	ブルコギ丼		豚肉		にんじん、にら		玉ねぎ、もやし、りんご、しょうが、にんにく、ぶなしめじ、はくさい、長ねぎ	精白米、砂糖	油、ごま油、いりごま	722 kcal 30.2 g
	ビーフンスープ		鶏肉	疲労回復	にんじん、こまつな		ビーフン	油、ごま油		
	はちみつレモンゼリー				粉寒天		砂糖、はちみつ			
9月	カレーライス		豚肉		にんじん		にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油	835 kcal 29.5 g
	わかめサラダ				カットわかめ	にんじん	もやし、キャベツ	砂糖		
	フルーツヨーグルト				ヨーグルト(全脂無糖)		みかん(缶)、パイナップル(缶)、りんご(缶)	砂糖		
11水	梅ご飯						かりかり梅	精白米		755 kcal 31.2 g
	いわしのかば焼き		いわし	ぶんきょう 和食 入梅			しょうが	でんぷん、砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん		もやし	砂糖		
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		にんじん、こまつな		だいこん、長ねぎ	里芋、こんにやく		
12木	パンブキンパン							パンブキンパン		712 kcal 35.2 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、ひよこめ(乾)		にんじん		にんにく、玉ねぎ、キャベツ	おおむぎ(押麦)	油	
13金	麻婆豆腐丼		豚肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐		にら		にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	精白米、押麦、砂糖、でんぷん	油、ごま油	766 kcal 33.3 g
	中華スープ		鶏肉	カットわかめ	にんじん		だいこん、長ねぎ		油、ごま油、いりごま	
	沖縄県産パイナップル						パイナップル			
16月	ハニートースト							胚芽食パン、はちみつ	有塩バター	801 kcal 29.7 g
	バリバリサラダ				にんじん		キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮	油	
	チャウダースープ		ベーコン、鶏肉、ひよこめ(乾)		牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、薄力粉	油、有塩バター	
17火	ご飯							精白米		705 kcal 33.2 g
	肉豆腐		豚肉、豆腐		にんじん		玉ねぎ、長ねぎ	糸こんにやく、焼きふ(車ふ)、砂糖	油	
	野菜のごま酢和え				こまつな、にんじん		もやし	砂糖	いりごま	
20金	味噌カツ丼		豚肉、八丁みそ、赤みそ	食育の日			キャベツ	精白米、薄力粉、パン粉、砂糖	油	775 kcal 36.9 g
	しょうが和え				こまつな、にんじん		もやし、しょうが	砂糖		
	きしめん汁		油揚げ、板なしかまぼこ	愛知県の料理	にんじん、こまつな		長ねぎ	きしめん		
23月	麦ご飯							精白米、押麦		727 kcal 29.3 g
	魚のあずま煮		ホキ					でんぷん、砂糖	油	
	ごま和え				こまつな、にんじん		もやし、キャベツ	砂糖	すりごま、練りごま	
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	カットわかめ			えのきたけ	じゃがいも		
24火	五目あんかけやきそば		豚肉、むきえび、いか、うずら卵(水煮缶詰)		にんじん、こまつな		しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし	むし中華めん、でんぷん	油、ごま油	746 kcal 34.4 g
	東京都産とうもろこし						とうもろこし			
25水	わかめご飯							精白米		757 kcal 29.2 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん		玉ねぎ	こんにやく、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	
26木	ご飯							精白米		750 kcal 30.2 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、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	
27金	豆腐とわかめのスープ		豆腐	カットわかめ			えのきたけ		いりごま、ごま油	750 kcal 30.1 g
	ピスキューパン		たまご					丸パン、砂糖、薄力粉	有塩バター、アーモンド(粉)	
	野菜スープ		鶏肉		にんじん		にんにく、玉ねぎ、だいこん		油	
30月	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり				でんぷん、じゃがいも	油	796 kcal 29.4 g
	ご飯							精白米		
	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、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			

※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	747	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

給食だより 6月号

スポーツ応援給食

6月7日（土）は運動会です。また、試合や大会が控えている部活動もあるかと思えます。そこで、今月は運動をサポートする給食を5回実施します。

6月2日（月） ケガ予防 

骨や筋肉を強くするために、**カルシウム**や**たんぱく質**（めひかり、ちりめんじゃこ）をとりましょう。**ビタミンD**（めひかり、きくらげ）は、カルシウムの吸収率を高めます。たんぱく質の代謝には**ビタミンB6**（玄米、さつまいも）も必要です。

6月3日（火） 持久力UP 

長時間の運動をこなすには、エネルギー源となる**糖質**（パン、じゃがいも）をしっかりとることが重要です。**ビタミンB1**（胚芽、豚肉）と一緒にとると、糖質を効率よくエネルギーに変換することができます。

6月4日（水） 貧血予防 

貧血の予防には、体内に酸素を運ぶヘモグロビンの材料となる**鉄**（レバー、小松菜）や**たんぱく質**（豚肉、大豆）をとることが重要です。鉄の吸収率を高めるために、**ビタミンC**（オレンジ）と一緒にとりましょう。

6月5日（木） 瞬発力UP 

瞬発力を高めるためには、筋肉や関節の強化が重要です。筋肉の主成分となる**たんぱく質**（鶏肉、大豆、大豆製品）をとりましょう。また、腱や靭帯をたんぱく質から合成するときには、**ビタミンC**（ねり梅）も必要になります。

6月6日（金） 疲労回復 

疲労回復には、消費したエネルギーを補う**糖質**（ご飯、ビーフン）、筋肉を修復する**たんぱく質**（豚肉、鶏肉）、糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**（豚肉）、その働きを促す**アリシン**（ニラ、にんにく）が必要です。また、**クエン酸**（レモン）も疲労回復に効果があります。

運動会や試合等で全力を出せるよう、給食室からも応援しています！！ 

ふんきょう 和食 入梅

今月の和食の日は6月11日（水）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、梅ご飯といわしの蒲焼きに加え、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。 

6月の食育の日は愛知県の料理を提供します。



- ・味噌カツ……愛知県では味噌味で食べる料理が色々ありますが、味噌カツもそのひとつです。江戸時代から作られてきた八丁味噌は豆と塩のみで作られ、長時間の発酵でうま味が凝縮し独特の風味があります。この日は八丁みそを使ったタレをかけて、カツ丼にいただきます。
- ・きしめん汁…きしめんは平打ちのうどん、愛知県のソウルフードです。うどんよりもつゆの味が染みやすく、しっかりした味を好む愛知県民の好みに合うことから広まったと言われています。