


日	曜日	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		1杯キ- たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
17	火	牛乳		牛乳					760 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				32.1 g
		ラザニア	豚ひき肉, 豚レバー	チーズ	リボンマカロニ, 砂糖, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	33.1 g
		洋風卵スープ	ベーコン, たまご		じゃがいも, てんぷん		にんじん	玉ねぎ	2.8 g
20	金	牛乳		牛乳					732 kcal
		ごはん		夏至の献立	米				35.1 g
		鯖のゴマみそ焼き	さば, 赤みそ			白練りごま		しょうが, 玉ねぎ	25.3 g
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	2.5 g
		冬瓜のスープ	鶏肉, 豆腐		砂糖		にんじん, 万能ねぎ	とうがん	
23	月	牛乳		牛乳					727 kcal
		ジュージー(沖縄風炊き込みご飯)	豚肉	昆布	米, 押麦, 砂糖	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ		30.1 g
		マーミナチャンプル(沖縄風もやし炒め)	豚肉, かつお節	沖縄慰霊の日 沖縄県の郷土料理		サラダ油, ゴマ油	にんじん	しょうが, にんにく, もやし, にがり	23.3 g
		もずく汁	鶏肉, 豆腐, たまご	もずく	てんぷん		にんじん	えのきたけ, ながねぎ	2.5 g
		パイナップル						沖縄産パイナップル	
24	火	牛乳		牛乳					794 kcal
		いんげん豆のトースト	ハム, 白いんげん豆		無塩食パン	サラダ油, マヨネーズ	パセリ	玉ねぎ	31.4 g
		パンブキンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳, 液体ミルク	薄力粉	サラダ油	にんじん, かぼちゃ	玉ねぎ, マッシュルーム	39.0 g
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	1.9 g
25	水	牛乳		牛乳					818 kcal
		麦ご飯			米, 押麦				31.3 g
		鶏と野菜の煮物	鶏肉, うずら卵		こんにゃく, 砂糖		にんじん, さやいんげん	だいこん, ごぼう, ぶなしめじ	21.4 g
		わかめのおひたし		わかめ	砂糖		こまつな, にんじん	もやし, コーン	2.5 g
		水無月	小豆	季節の献立: 水無月	薄力粉, 上新粉, 砂糖				
26	木	牛乳		牛乳					745 kcal
		きつねうどん	鶏肉, 油揚げ	修学旅行事前学習 関西・大阪の料理	うどん, 砂糖	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ながねぎ	31.3 g
		小松菜のゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	もやし	28.5 g
		揚げタコじゃが	たこ, たまご, かつお節	青のり	じゃがいも, てんぷん	サラダ油		キャベツ	2.6 g
27	金	牛乳		牛乳					751 kcal
		ごはん			米				32.5 g
		すき焼き風煮	豚肉, 豆腐		こんにゃく, くるまふ, 砂糖		にんじん	玉ねぎ, 干し椎茸, はくさい, ながねぎ	21.0 g
		おろしあえ			砂糖		こまつな, にんじん	ぶなしめじ, だいこん	2.6 g
30	月	牛乳		牛乳					718 kcal
		ジャンバラヤ+カップエッグ	豚ひき肉, たまご		米	サラダ油	にんじん, トマトピューレ, ビーマン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	26.9 g
		豆入りハニーサラダ	いんげんまめ		砂糖, はちみつ	サラダ油	こまつな, にんじん	キャベツ	23.8 g
ABCスープ	ベーコン		ABCマカロニ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	2.6 g		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。




6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は国連食糧農業機関(FAO)の制定する世界牛乳の日です。牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を知っていただくことが目的です。酪農家は、毎日エサやりや健康管理、牛舎の掃除など牛のお世話をしています。牛がおいしい牛乳を出すかは、世話の仕方次第のため、毎日愛情をもって育てています。

子牛を育てるための栄養源である牛乳は、人間にとっても理想的な栄養食品です。給食の牛乳1本(200ml・コップ1杯分)で1日に必要なカルシウム量の約1/3がとれます。また、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素もバランスよく含まれています。成長期に積極的にとってほしい食材のひとつです。他にも、運動後の筋肉疲労の回復や骨の健康など、大人にとってもよい効果があります。給食だけでなく、いろいろな場面で牛乳のパワーを生活にとり入れてみましょう!


参考:一般社団法人日本乳業協会HP



World Milk Day 6.1 JAPAN

6/4~6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

「食べる」 :健康な歯とあごの力により、しっかりと噛んで様々な料理・食材を食べることができるようになります。また、よく噛むことで食材の味がよくわかる、消化吸収が良くなり胃腸の負担を減らすなどの効果もあります。

「話す」 :口の機能や舌の動きが発達することで、はっきりと発音ができるようになります。

「脳の発達」 :噛む動きにより脳が刺激されたり、血行が良くなることで、集中力や記憶能力がよくなるとわれています。

「運動」 :歯がそろっていると噛むバランスもよく、からだのバランスも保たれます。また、踏ん張るときにも歯は大切な役割を果たします。そのためスポーツ選手は最高のパフォーマンスを発揮するために、歯や噛み合わせを大事にしています。

参考:一般財団法人日本口腔保健協会HP

6月4日~10日は、「6(む)4(し)」にちなんで「歯と口の健康週間」です。よく噛むこと・歯の健康は食事はもちろん、様々な効果があります。

歯みがきキャンペーンは11日から!6月はあごを使う「カミカミメニュー」を普段より多くとりいれています!