

# 食育通信



令和6年度

# 6月号

杉並区立富士見丘中学校

## 食中毒を予防しましょう！

6月は気温、湿度ともに上昇する時期です。食べ物が傷みやよくなるため、注意が必要です。食中毒の予防と共に、日頃から体調を整え「抵抗力」「免疫力」をつけておくことも大切です。

調理や食事の時には、食中毒予防の基本である食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を意識しましょう。作った料理は早めに食べて、保存する時は冷蔵庫へ。温め直す料理は、しっかり火を通しましょう！

☆6月の給食は...☆

11日(火)は入梅で梅干しとわかめを混ぜた「梅わかごはん」でデザートは「あじさいゼリー」です。

12日(水)から3日間は定期考査の応援献立。

24日(月)は沖縄慰霊の日になんで、沖縄料理の献立です。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



## 6月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3月	チャーハン	○	豚もも肉	米、米粒麦、サラダ油、炒め油、さとう	しょうが、ながねぎ、ザーサイ、グリーンピース(冷)	707 kcal	すしはどて 辛い スープ
	サンラータン		豚肉、★かまぼこ、とり骨(スープ)、★たまご	炒め油、でんぶん	しょうが、★たけのこ、にんじん、もやし、木茸、こまつな	24.3 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)、みかん(缶汁)	19.0 g	
4月	麦ごはん	○		米、米粒麦		748 kcal	魚 国産 給食 ★
	マスの天ぷら		★マス、★たまご	小麦粉、揚げ油		34.6 g	
	シャキシャキ和え			さとう、ごま油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり	24.9 g	
	飛鳥汁		さば節(だし)、とり肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	2.3 g	
5月	チキンライス	○	とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)	735 kcal	たまごまき のせたら オムライス !?
	洋風卵焼き		とり挽き肉、★たまご、★調理用牛乳	★バター、炒め油	たまねぎ、エリンギ、さいいんげん	31.6 g	
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー(スープ)、こまつな	22.8 g	
6月	麦ごはん	○		米、米粒麦		805 kcal	和風の 手づくり ジョック
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう	26.6 g	
	野菜のからし醤油あえ				キャベツ、こまつな	26.7 g	
	生揚げとわかめのみそ汁		煮干し(だし)、生揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	だいこん、ながねぎ、こまつな	3.0 g	
7月	ホットロールパン	○	フランスパンソーゼ、★スライスチーズ	★無塩食パン		710 kcal	くるくる ロール パン! よく噛んで!!
	ミネストローネ		豚肩肉、とり骨(スープ)、レンズまめ	炒め油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)	33.9 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	30.3 g	
10月	麦ごはん	○		米、米粒麦		711 kcal	骨ごと 食べて カルシウム Caを...
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも、★たまご、あおのり	小麦粉、揚げ油		26.1 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さいいんげん	21.5 g	
	野菜の甘酢あえ			さとう	キャベツ、きゅうり	1.9 g	
11月	梅わかごはん	○	たきこみわかめ	米、米粒麦、★白炒りごま	梅干し	725 kcal	入梅 あじさい 紫陽花
	鮭の塩焼き		★甘塩鮭			31.5 g	
	あいませ煮		油揚げ、★焼ちくわ、さば節(だし)	こんにやく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう	20.4 g	
	あじさいゼリー		粉寒天、★乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース	3.5 g	
12月	スパゲティ	○		スパゲティ、サラダ油		723 kcal	定期考査 1日 テスト がんばって
	ミートソース		豚挽き肉、★ピザ用チーズ	炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶	29.4 g	
	ぱりぱりひじき		干ひじき、★ダイスチーズ	さとう、★白炒りごま、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん	25.2 g	
						3.3 g	



# 6月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
13 木	高野豆腐の そばろごはん	○	米, 押し麦			740 kcal	定期考査 28日 国産 給食 ☆
	そばろ		鶏ひき肉, 高野豆腐	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ	31.8 g	
	根菜汁		煮干し (だし), とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	19.2 g	
	果物				果物	2.8 g	
14 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッパパン, 揚げ油, さとう		740 kcal	定期考査 30日 テスト あつがれ さまへ
	ポークビーンズ		白いんげん豆, 豚肩肉, 豚骨 (スープ)	小麦粉, サラダ油, ★バター, 炒め油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース (冷)	26.6 g	
	小松菜のサラダ			サラダ油, さとう	こまつな, キャベツ, ホールコーン (缶)	2.8 g	
17 月	麦ごはん	○	米, 米粒麦			710 kcal	和食 国産 給食 ☆
	ごぼうの柳川焼き		豚もも肉, さば節(だし), ★たまご	炒め油, さとう	ごぼう, にんじん, ながねぎ, さやいんげん	32.4 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉(せん切り), さば節(ダシ)	炒め油, しらたき, さとう	★たけのこ水蒸, にんじん	21.4 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, もやし	2.6 g	
18 火	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, キムチ (白菜), ピーマン	771 kcal	大人気の !! テスト メニュー
	揚げぎょうざ		豚挽き肉	焼き麩, ごま油, でんぶん, シヤボギョウザの皮 15cm, 小麦粉, 揚げ油	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ	29.1 g	
	チンゲン菜としめじの スープ		とり肉, とり骨(スープ), ★たまご	でんぶん	チンゲンサイ, しめじ, にんにく(スープ), しょうが(スープ), ながねぎ切り落とし, ながねぎ	27.3 g 3.5 g	
19 水	焼きカレー	○	とり肉, 大豆, とり骨(スープ), ★ピザ用チーズ	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶)	730 kcal	ドリアの ような カレーです
	ジュリアンスープ		ベーコン, とり骨(スープ)		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, セロリー(スープ), こまつな	25.2 g 25.2 g 3.0 g	
20 木	麦ごはん	○	米, 米粒麦			716 kcal	みんな 大好き とり肉
	鶏肉のねぎ塩だれ		とりもも肉	炒め油	しょうが, ながねぎ	31.9 g	
	浅漬け				キャベツ, きゅうり, しょうが	25.9 g	
	けんちん汁		さば節(だし), とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	3.2 g	
21 金	冷やし かき揚げうどん	○	生うどん			724 kcal	冷やし の 季節です
	具・つゆ		昆布・さば節(だし), 油揚げ, 大豆, ちりめんじゃこ, ★いか, ★たまご	さとう, 小麦粉, 揚げ油	乾しいたけ, にんじん, きゅうり, さやいんげん, たまねぎ	30.0 g	
	ごま入り粉吹芋			じゃがいも, ★白すりごま		23.4 g	
	果物				果物	3.1 g	
24 月	シシジューシー	○	さば節(だし), 豚肩肉, 刻みこんぶ	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま		714 kcal	沖縄 慰霊 の日
	イナムドゥチ		豚骨(スープ), さば節(だし), 豚ばら肉, ★かまぼこ, 生揚げ, 白みそ	こんにやく	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	23.8 g 24.7 g	
	サーターアングギー		★たまご	小麦粉, さとう, サラダ油, 揚げ油		3.0 g	
25 火	麦ごはん	○	米, 米粒麦			715 kcal	2年生 職場体験 ほのり 和食
	さわらの西京焼き		★さわら, 白みそ, 西京みそ	さとう	しょうが	35.2 g	
	切干大根の炒め煮		さば節(だし), 油揚げ, ★さつま揚げ	炒め油, さとう	乾しいたけ, にんじん, 切干大根	19.9 g	
いもだんご汁	さば節(だし), 昆布(だし), とり肉	じゃがいも, でんぶん		しょうが, だいこん, にんじん, ながねぎ, しめじ	3.1 g		
26 水	中華丼	○	米, 押し麦			719 kcal	2年生 職場体験 おいしい あんかけ
	あんかけ		豚肉, ★いか, ★かまぼこ, さば節(だし), ★うずら卵水煮	炒め油, でんぶん, ごま油	★たけのこ水蒸, ながねぎ, にんじん, キャベツ, 乾しいたけ, チンゲンサイ	30.4 g	
	わかめスープ		とり骨(スープ), 生わかめ, とうふ	★白炒りごま	にんじん, たまねぎ	21.0 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	3.6 g	
27 木	麦ごはん	○	米, 米粒麦			713 kcal	2年生 職場体験 梅味で さっぱりと
	あじの梅あんがらめ		★あじ	でんぶん, 揚げ油, さとう	梅干し, にんじん	34.8 g	
	おひたし		かつお節		キャベツ, こまつな	18.5 g	
	みそ汁		煮干し(だし), わかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ながねぎ, こまつな	3.5 g	
28 金	親子丼	○	米, 米粒麦			740 kcal	ほろろ 夏越の夜 ごみだんご 水無月
	具		とりもも肉, さば節(だし), ★たまご	炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん	29.7 g	
	豆腐と小松菜のすまし汁		さば節(だし), とうふ, わかめ		ながねぎ, こまつな	20.7 g	
	水無月		あずき	小麦粉, 上新粉, さとう		3.3 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対象食品です。