

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の献立 平均野菜摂取量

令和7年 6月 献立予定表

中央区立佃中学校

日曜日	曜日	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2	月	【季節の献立～あじ～】 ごはん あじのピリ辛ソース 華風きゅうり 中華スープ あじさいゼリー 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油 三温糖 上白糖 サイダー	まあい 生揚げ 粉寒天 牛乳	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいずもやし りょくとうもやし にんじん チンゲンサイ 干しいたけ ぶどうジュース	796	31
3	火	チキンカレーライス コロコロマリネ 河内晩柑 牛乳	米 米粒麦 油 バター はちみつ じゃがいも 米粉 三温糖	鶏肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 にんじん さやいんげん えだまめ 赤ピーマン スイートコーン缶 カワチハンカン	823	31
4	水	【かみかみメニューの日～ごぼう～】 鶏ごぼうピラフ スペニッシュオムレツ 押し麦と野菜のスープ 牛乳	米 油 バター じゃがいも おおむぎ	鶏肉 牛乳 ペーコン ウインナーソーセージ 生クリーム 卵	ごぼう にんじん しょうが こまつな さやいんげん 玉葱 にんにく キャベツ	780	31
5	木	ごはん さばの香味焼き こんにゃくと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米 いりごま ごま油 三温糖 つきこんにゃく	さば 粉かつお みそ 木綿豆腐 かつお節 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ キャベツ しめじ りょくとうもやし こまつな だいこん にんじん	829	31
6	金	ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	食パン バター じゃがいも オリーブ油	鶏肉 手亡豆 牛乳 ウインナーソーセージ プレーンヨーグルト	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな しょうが 甘夏缶 りんご缶 黄桃缶	747	32
10	火	いわしの蒲焼き丼 ツナとひじきの野菜サラダ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 三温糖 いりごま ごま油	いわし まぐろ缶詰 みそ 干ひじき 木綿豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 長切昆布 かつお節	キャベツ だいずもやし にんじん きょうな こまつな	752	31
11	水	スパゲティミートソース グリーンサラダ 米粉ココアカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 でんぶん 中さらめ ごま油 三温糖 米粉 上白糖 はちみつ	豚ひき肉 大豆 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん しめじ にんにく トマト水煮缶 キャベツ きょうな きゅうり	798	31
12	木	もち米入りごま塩ごはん 中華風卵焼き ひき肉と春雨の辛味炒め 中華スープ 牛乳	米 もち米 いりごま 油 ごま油 三温糖 じゃがいも 春雨	豚ひき肉 卵 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	長ねぎ しょうが 干しいたけ にら とうがらし 玉葱 にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし	768	31
13	金	ごはん 肉じゃが みそ汁 小玉すいか 牛乳	米 じゃがいも 油 つきこんにゃく 三温糖	豚肉 かつお節 生揚げ みそ 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ こまつな 小玉すいか	781	31
16	月	麦入りごはん 鮭の味噌バター醤油焼き 切干し大根の炒め煮 けんちん汁 牛乳	米 米粒麦 バター 油 三温糖 じゃがいも ごま油	からふとます みそ 油揚げ かつお節 牛乳	切干し大根 にんじん ごぼう 板こんにゃく だいこん 長ねぎ	761	33
17	火	【地産地消献立～あしたば～】 あしたばパン ミートグラタン ツナと野菜のサラダ 野菜スープ 牛乳 伊豆諸島栽培の「あしたば」は「ハ丈草」とも呼ばれます。粉末、お茶の加工品も伊豆諸島で作られているそうです。	あしたばパン マカロニ 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 大豆 牛乳 シュレッドチーズ まぐろ油漬缶	にんにく 玉葱 トマト水煮缶 しょうが りょくとうもやし きゅうり にんじん キャベツ こまつな	748	32
18	水	五目ごはん きびなごのから揚げ(カレー味) さつま汁 冷凍みかん 牛乳	米 油 でんぶん じゃがいも 三温糖	鶏肉 油揚げ みそ キナンド 生揚げ かつお節 牛乳	干しいたけ ごぼう 板こんにゃく にんじん しょうが だいこん こまつな 長ねぎ 冷凍みかん	796	31
19	木	【日本の郷土料理～愛知県～】 ごはん 味噌カツ 野菜のごま酢和え すまし汁 牛乳 八丁味噌をベースにしたソースでいただく「名古屋めし」東海地方のとんかつ屋さんでポピュラーなメニューです。	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 いりごま	豚肉 みそ 木綿豆腐 わかめ かつお節 牛乳	こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん えのきたけ 長ねぎ	858	32
20	金	焼きそば ニラたまスープ 白玉フルーツポンチ 牛乳	蒸し中華めん でんぶん ごま油 冷凍白玉だんご 上白糖 サイダー 油	豚肉 青のり 卵 牛乳	キャベツ りょくとうもやし 玉葱 にんじん 長ねぎ にら 甘夏缶 りんご缶 レモン	777	31
25	水	きつねうどん 海藻と野菜のサラダ お豆とお芋のかりんとう 牛乳	冷凍うどん 三温糖 油 ごま油 いりごま いりごま さつまいも でんぶん	鶏肉 かつお節 牛乳 長切昆布 油揚げ 海藻 しらす 大豆	玉葱 長ねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし	750	31
26	木	キムチチャーハン 大豆入り春巻き きのこスープ 牛乳	米 米粒麦 油 いりごま ごま油 春巻きの皮 じゃがいも 春雨 三温糖 でんぶん 小麦粉 油	豚肉 大豆 わかめ 木綿豆腐 牛乳	しょうが 白菜キムチ漬け 玉葱 長ねぎ だいずもやし しめじ えのきたけ チンゲンサイ	774	31
27	金	豚丼 卵スープ 河内晩柑 牛乳	米 油 でんぶん 三温 糖	豚肉 卵 牛乳	玉葱 ごぼう 青ピーマン 長ねぎ 糸こんにゃく こまつな にんじん しめじ しょうが カワチハンカン	775	31
30	月	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん ぶりの味噌焼き 野菜70gの彩りきんぴら みそ汁 牛乳	米 三温糖 油 ごま油	ぶり みそ 木綿豆腐 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな キャベツ	791	35

毎年6月は食育月間 中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。

共食とは … 共に(ともに)食(たべる)
～家族や仲間と食事を共にすること～

共食には、一緒に食することだけではなく、「何を作るのか」と話し合えることで、料理に料理を作る楽しさ、食卓の楽しさを味わうことができます。
学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」
学校でも、自分から苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」
学校でも、自分から苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」

学校給食での取組

東京都産食材を用いた地産地消給食。

食材の産地を知る

食環境への関心

リクエスト給食など

郷土料理や季節の献立

地域や季節に合わせた料理を覚える

料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

区HPで学校給食のレシピを公開中です

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけよう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しもう

6月は「共食」

「今日のおすめは？」「おいしそう！」
「これは何(食材)？」と給食についてのお声かけ。
嬉しいです！皆さんも給食時間は料理の話題をぜひ！
作り方や食材についてあれこれ話してみよう！

「よくかむ」ことで得られる効果

◆脳の働きを高める

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、
虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

栄養価	エネルギー +1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A+2 (μgRAE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C+2 (mg)	
6月分平均	784	16.0	28.1	2.7	372	111	3.2	290	0.47	0.6	36	7.3
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1 学校給食摂取基準の±10%以内 *2 学校給食摂取基準の20%以内で調整しています。