

[6 月 献 立 表]

平成26年度

豊島区立千川中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
カリカリうめご飯 豚汁 松風焼き 粉ふきいも 野菜ソテー エネルギー 797 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.5 g	ツナそぼろ三色ご飯 大根のスープ 金時豆の甘煮 オレンジ エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.6 g	白飯 こづゆ 砂肝の竜田揚げ いかのげそ揚げ カミカミ茹で野菜 エネルギー 801 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 21.4 g	白飯 卵とトマトのスープ 酢豚 五色ナムル エネルギー 919 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.5 g	ハムチーズトースト パンプキンポタージュ もやしと野菜のソテー フライドポテト エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 37.7 g
9日	10日	11日	12日	13日
白飯 せん切り野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き トマトのサラダ サツマイモのステック揚げ エネルギー 807 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.9 g	ポークカレー 卵と野菜のサラダ オレンジ エネルギー 893 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.1 g	きつねうどん サツマイモと大豆の揚げ煮 パインアップル エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.5 g	五目いなり寿司 かきたま汁 わかめとイカの生姜和え ミックスビーンズ エネルギー 838 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.8 g	五穀米 すまし汁 あじの干物orほっけの干物 豚肉とキャベツのみそ炒め モカゼリー リザーブ給食 上段修の干物・下段ほっけの干物 エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.1 脂質 20.4 エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.1 脂質 19.0
16日	17日	18日	19日	20日
チキンライス コンソメスープ ツナのチーズローフ メロン エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.6 g	白飯 沢煮碗 鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら きゅうりの辛み漬け エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 19.2 g	冷やし盛りうどん ひじきのピリ辛サラダ オレンジ エネルギー 833 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.3 g	メキシカンライス メキシカン野菜スープ オレンジケーキ オリンピック(メキシコ料理) エネルギー 884 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 30.7 g	中華丼 牛乳 ワンタンスープ フルーツポンチ エネルギー 863 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.6 g
23日	24日	25日	26日	27日
親子丼 カブのみそ汁 パインアップル エネルギー 844 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 23.0 g	白飯 タッカルビ 春雨サラダ 大根のキムチ エネルギー 849 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g	コロケサンド インゲン豆とトマトのスープ オレンジ エネルギー 873 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 35.8 g	麻婆丼 すいとん わかめサラダ エネルギー 888 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.5 g	白飯 ニラ玉汁 リザーブ給食 あじフライ ハムと糸寒天のサラダ カボチャプリンorパンプテング 上段カボチャプリン下段パンプテング エネルギー 889 kcal たんぱく質 32.6 脂質 30.1 エネルギー 890 kcal たんぱく質 35.9 脂質 28.1
30日	短縮			
白飯 ふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜のピーナッツソース ヨーグルト和え エネルギー 867 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 29.5 g				

6月の給食目標

衛生的な習慣を身につけよう

かてい
ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

がつ
6月は「食育月間」です。

しょういく
食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となる

「食べること」は大切

しょういく
食育

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳
ヨーグルト
豆腐
大豆や大豆製品
小松菜などの野菜

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスのよい食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。

6月1日は「牛乳の日」