

6月分予定献立表

平成29年度

中野区立中野第三中学校

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1木	・中華丼 ・くるみとじゃこのあめだき ・荳わかめともやしの和え物 ・冷凍みかん	○	豚肉、いか、えび、 うずら卵、鶏がら、 油揚げ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 荳わかめ	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、 筍、玉葱、椎茸、 キャベツ、もやし、 冷凍みかん	米、麦、三温糖、 かたくり粉、黒砂糖、 上白糖 ひまわり油、ごま油、 くるみ、ごま	813 kcal 29.8 g 26.2 g 2.7 g	
2金	・ご飯 厚揚げのおろしかけ ・ごまみそ和え ・カレー粉ふき芋 ・あおさ汁	○	厚揚げ、みそ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、昆布、 あおさ	こまつな、こねぎ だいこん、キャベツ、 もやし、えのきたけ	米、麦、上白糖、 三温糖、じゃがいも、 白玉麩 ごま	787 kcal 30.0 g 23.1 g 2.5 g	
5月★	・カミカミごはん ・ししゃものから揚げ ・切り干し大根とひじきのサラダ ・大きめ野菜の豚汁	○	大豆、豚肉、油揚げ、 鰹厚削り節、みそ、 豆腐	牛乳、 ちりめんじゃこ、 ししゃも	にんじん しょうが、きゅうり 切干し大根、 ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、さつまいも、 上白糖、かたくり粉、 三温糖、じゃがいも、 薄力粉、じゃがいも、 こんにやく	揚げ油、ごま、 ごま油、ひまわり油	808 kcal 29.2 g 29.4 g 2.9 g
6火	・ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ・荳わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・かきたま汁 ・オレンジ	○	豚肉、厚揚げ、 鰹厚削り節、 豆腐、たまご	牛乳、荳わかめ	にんじん、こまつな、 ほうれんそう しょうが、オレンジ、 たけのこ、椎茸、ねぎ グリーンピース、玉葱	米、麦、三温糖、 かたくり粉 ひまわり油	823 kcal 35.8 g 27.6 g 3.0 g	
7水	・ご飯 いかのアーモンドじょうゆ ・野菜の甘酢漬け ・こんにやくのオイスターソース炒め ・大根と小松菜のみそ汁	○	いか、鰹厚削り節、 豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな しょうが、キャベツ、 きゅうり、大根、ねぎ セロリ、コーン	米、麦、かたくり粉、 三温糖、こんにやく 揚げ油、アーモンド、 ひまわり油、ごま油	781 kcal 31.1 g 24.5 g 2.6 g	
8木	・はちみつレモントースト ・かぼちゃのシチュー ・アスパラとコーンのソテー ・スイカ	○	鶏肉、鶏がら	牛乳、クリーム	にんじん、かぼちゃ、 アスパラガス	レモン、玉葱、 マッシュルーム、 コーン、すいか はちみつ、薄力粉	有塩バター、 ひまわり油	797 kcal 25.5 g 31.0 g 2.7 g
9金	・ご飯 鶏肉の照り焼き〜梅風味〜 ・じゃがいももち ・おひたし ・おふのすまし汁	○	鶏肉、鰹厚削り節、 豆腐	牛乳、チーズ、昆布	こまつな しょうが、ねり梅、 もやし、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、はちみつ、 じゃがいも、 かたくり粉、白玉麩 揚げ油、ごま	812 kcal 33.3 g 23.8 g 3.1 g	
12月	・ギムチチャーハン ・厚揚げの野菜あんかけ ・チンゲンサイと豆腐のスープ ・オレンジ	○	豚肉、厚揚げ、鶏肉、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、 チンゲンツアイ しょうが、たけのこ、 椎茸、玉葱、オレンジ 白菜キムチ	米、麦、上白糖、 かたくり粉 ひまわり油、ごま油	808 kcal 35.4 g 30.3 g 3.1 g	
13火	・ご飯 かつおと高野豆腐の揚げ煮 ・きゅうりとかぶのしょうが漬け ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	かつお、凍り豆腐、 鰹厚削り節、油揚げ、 豆腐、みそ	牛乳	こまつな しょうが、ねぎ、 きゅうり、かぶ、 えのきたけ	米、麦、かたくり粉、 薄力粉、上白糖 揚げ油	874 kcal 39.5 g 24.4 g 3.1 g	
16金★	・じゃじゃ麺 ・卵入りわかめスープ ・がんづき	○	豚肉、鶏がら、みそ、 鶏肉、たまご	牛乳、わかめ	にんじん しょうが、にんにく、 ねぎ、筍、椎茸、 コーン、もやし、 きゅうり	うどん、三温糖、 かたくり粉、薄力粉、 コーン ひまわり油、ごま油、 くるみ、ごま 黒砂糖	763 kcal 30.0 g 33.0 g 3.2 g	
19月★	・ご飯 鮭の香味揚げ ・野菜のごま和え ・昆布豆 ・なめこと豆腐のみそ汁	○	さけ、大豆、みそ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、青のり、 昆布	ほうれんそう、 にんじん しょうが、にんにく、 キャベツ、大根、 なめこ、ねぎ	米、麦、薄力粉、 かたくり粉、三温糖 揚げ油、ごま	832 kcal 38.8 g 24.0 g 2.5 g	
20火	・ご飯 ひじきふりかけ ・千草焼き ・カレー肉じゃが ・大根とわかめのみそ汁	○	かつお節、鶏肉、卵、 豚肉、鰹厚削り節、 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、 ほうれんそう 玉葱、椎茸、大根、 グリーンピース、 ねぎ	米、麦、上白糖、 三温糖、こんにやく、 じゃがいも ごま、ひまわり油	814 kcal 31.6 g 23.1 g 3.4 g	
21水★	・昆布ごはん 沖縄風天ぷら ・おふのチャンプルー ・もずくと冬瓜のすまし汁 ・黒糖ミルクゼリー	○	豚肉、油揚げ、たら、 豚肉、豆腐、卵、 鰹厚削り節、なると	牛乳、刻み昆布、 昆布、沖縄もずく	にんじん、にら、 こまつな 椎茸、にんにく、 しょうが、ねぎ、 えのきたけ、 とうがなん	米、麦、三温糖、 薄力粉、小町麩、 黒砂糖 ひまわり油、ごま、 揚げ油	814 kcal 37.8 g 28.2 g 3.3 g	
22木	・ご飯 鶏肉の黒酢あんかけ ・ほうれん草ともやしのナムル ・中華風コーンスープ ・スイカ	○	鶏肉、鶏肉、たまご、 鶏がら	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 チンゲンツアイ しょうが、もやし、 にんにく、玉葱、 コーン、すいか	米、麦、かたくり粉、 黒砂糖 揚げ油、ごま油、 ごま、ひまわり油	844 kcal 30.6 g 26.5 g 2.3 g	
23金	・ご飯 鮭の西京焼き ・切り昆布と大豆の煮物 ・野菜のごま和え ・芋団子汁	○	さけ、みそ、大豆、 油揚げ、鰹厚削り節、 鶏肉	牛乳、刻み昆布	にんじん、 ほうれんそう ごぼう、キャベツ、 大根、ねぎ	米、麦、三温糖、 じゃがいも、 かたくり粉 ひまわり油、ごま	760 kcal 33.3 g 18.3 g 2.8 g	
26月	・ご飯 ナッツふりかけ ・冬瓜と鶏肉の煮物 ・切り干し大根のごま和え ・きのこ豆腐のみそ汁	○	かつお節、鶏肉、みそ、 うずら卵、厚揚げ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな さやいんげん、 しょうが、とうがなん、 キャベツ、大根、 切干し大根、えのき、 しめじ、ねぎ	米、麦、三温糖、 かたくり粉 アーモンド、ごま、 ひまわり油	803 kcal 30.4 g 26.2 g 3.2 g	
27火	・ご飯 卵みそ ・あじの南蛮漬け ・粉ふき芋 ・夏ののっぺい汁	○	卵、みそ、あじ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、オクラ ねぎ、とうがなん、 なす、玉葱	米、麦、上白糖、 かたくり粉、薄力粉、 三温糖、じゃがいも ひまわり油、揚げ油	780 kcal 28.8 g 18.6 g 2.8 g	
28水★	・ご飯 夏野菜カレー ・みそドレッシングサラダ ・メロン ・セレクトジュース	○	豚肉、鶏がら、みそ	チーズ	にんじん、トマト、 かぼちゃ、ピーマン、 さやいんげん、 こまつな りんご、オレンジジュース、 にんにく、しょうが、 りんご、エリンギ、 玉葱、なす、もやし、 キャベツ、メロン	米、麦、じゃがいも、 薄力粉、三温糖 ひまわり油、揚げ油、 有塩バター	840 kcal 16.8 g 24.2 g 2.7 g	
29木	・ご飯 さばのみそ煮 ・切り干し大根の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・けんちん汁	○	さば、みそ、油揚げ、 鰹厚削り節、 かつお節、鶏肉、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、 さやいんげん、 ブロッコリー しょうが、ねぎ、 切干しだいこん、 ごぼう、大根	米、麦、上白糖、 三温糖、じゃがいも、 こんにやく ひまわり油	798 kcal 36.0 g 22.9 g 3.4 g	
30金★	・丸パン シェパーズパイ ・コロネーションサラダ ・スコッチブロス ・紅茶ミルクゼリー	○	豚肉、鶏肉、 鶏がら	牛乳、生クリーム	トマト、にんじん 玉葱、きゅうり、 大根、キャベツ	薄力粉、じゃがいも、 麦、はちみつ ひまわり油、 有塩バター、 マヨネーズ（卵不使用）	865 kcal 25.2 g 35.6 g 4.4 g	

月間平均栄養摂取量 エネルギー…811kcal たんぱく質…31.4g 脂肪…26.0g カルシウム…415mg マグネシウム…137mg 鉄…4.0mg 亜鉛…3.8g
ビタミンAレチノール当量…301μg ビタミンB1…0.45g ビタミンB2…0.60g ビタミンC…41g 食物繊維…6.1g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★6月5日（月）はカミカミメニューです。6月4日は虫歯予防デーにちなんで、かみごたえのある食材を集めました。よくかんで食べましょう。
- ★6月16日（金）は岩手県郷土料理メニューです。岩手県はわんこそば、冷麺と並んで「じゃじゃ麺」が有名です。じゃじゃ麺は、細麺のうどんに肉味噌と野菜をからめながら食べる料理です。「がんづき」はもともと農作業の合間に食べられたのが始まりです。黒糖とくるみ、ごまを使った蒸しパンです。お楽しみに。
- ★6月19日（月）は食育の日メニューです。「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」という食育の標語があります。これは、豆類、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字をとったものです。これらを食事に取り入れると、バランスのとれた和食になり、健康的なことから、広がりました。給食では毎月19日に「まごはやさしい」メニューを取り入れていきます。
- ★6月21日（水）は沖縄慰霊祭にちなんで、沖縄県郷土料理メニューです。沖縄県は海藻の一人当たり消費量が日本一です。給食ではごはんに昆布、汁にもずくを使います。「沖縄風天ぷら」は衣ににらを使うのが特徴です。チャンプルーは炒め物です。今回はおふを使います。その他にも冬瓜や黒糖などの沖縄の産物を使います。お楽しみに。
- ★6月28日（水）はセレクトメニューです。りんごジュースかオレンジジュースのどちらかを選ぶ保健給食委員が事前に調べます。自分が選んだものは忘れないようにしましょう。
- ★6月30日（金）はイギリス料理メニューです。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。