

# 6月の中学校給食予定献立表



献立名にこのマークがある日の給食には噛みごたえのある食材を使用しています。噛むことを意識して食べてください。

令和4年度

日／曜	エネルギー / たんぱく質 (kcal) (%)	牛乳	献立名	材 料 名 (体の中でのほたらき)			献立メモ	予約最終日
				熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1 水	817 / 15	○	ごはん 豚肉と卵のみそ煮込み もやし炒め 切干大根のマヨサラダ ミントマト	★マヨネーズ 米 油 砂糖	★豚肉 ★豆腐 ★みそ ★卵 ★ハム 昆布	★もやし こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく 人参 大根 きゅうり トマト	5月25日 (水)	
2 木	880 / 12	○	ハヤシライス フレンチサラダ ミックスベジタブルソテー 黄桃缶	★バター ★小麦粉 米 米粒麦 油 砂糖 じゃが芋 フレンチドレッシング	★豚肉 ★チーズ	★黄桃 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	ごはんにはハヤシルーを かけて食べます <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン</span>	26日 (木)
3 金	803 / 16	○	ごはん ブルコギ もやしの甘酢和え 甘えびのから揚げ ミントマト	★ごま油 米 油 砂糖	★豚肉 ★甘えびのから揚げ	★豆もやし 玉ねぎ ピーマン もやし パプリカ しょうが にんにく しめじ ねぎ きくらげ きゅうり トマト	27日 (金)	
6 月	831 / 17	○	ごはん みそカツ キャベツのじゃこ和え ひじきの煮付け りんご缶	★小麦粉 ★パン粉 ★ごま ★ごま油 米 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★卵 ★みそ ★大豆 ちりめんじゃこ ひじき ちくわ	★りんご キャベツ 人参 こんにゃく れんこん	30日 (月)	
7 火	852 / 11	○	チーズフランスパン かぼちゃのクリーム煮 カレーポテト コブサラダ 洋梨缶	★パン ★小麦粉 油 ★バター ★パスタ ★マヨネーズ じゃが芋	★ベーコン ★牛乳 ★生クリーム ★ハム いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー とうもろこし 洋梨 <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン</span>	31日 (火)	
8 水	853 / 12	○	ごはん 鶏肉の中華炒め 春巻き 海藻サラダ 甘夏缶	★ごま油 米 油 ★中華ドレッシング 砂糖 でん粉	★鶏肉 ★春巻き わかめ 海藻ミックス	★もやし しょうが たけのこ しいたけ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ 甘夏 ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	6月1日 (水)	
9 木	807 / 15	○	麻婆菜麺 豆苗ともやしのツナサラダ フルーツ寒天 ミントマト	★中華麺 ★ごま油 ★ごま 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★みそ ツナ 鰹節 寒天	★もやし なす にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ パプリカ しいたけ ねぎ 豆苗 パインアップル 洋梨 みかん トマト <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン</span>	中華麺にあんを かけて食べます <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン</span>	2日 (木)
10 金	845 / 16	○	ごはん さばのカレー焼き わかめともやしのにんにく炒め さつま芋のそぼろ煮 干草炒め 白桃缶	★ごま油 米 油 さつま芋 砂糖 でん粉	★さば ★鶏肉 ★卵 わかめ	★もやし ★白桃 しょうが にんにく こねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	3日 (金)	
13 月	856 / 16	○	ごはん ひき肉とみつばの卵焼き きんぴらごぼう きゅうりとツナの酢のもの 黄桃缶	★ごま ★ごま油 米 油 砂糖	★卵 ★豚肉 さつま揚げ わかめ ツナ	★黄桃 人参 みつば ごぼう しらたき きゅうり	6日 (月)	
14 火	825 / 14	○	はちみつパン メルルーサのバーベキューソース かぼちゃサラダ 花野菜のにんにくソース和え りんご缶	★パン ★小麦粉 ★マヨネーズ 油	メルルーサ	★りんご ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ さやいんげん とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	はし等は毎日必ず 持ち帰って洗いましょう。 ※スプーン・フォークと書いてある時は持参すると 便利です。	7日 (火)
15 水	805 / 14	○	ごはん いかの甘辛揚げ キャベツのソテー ほうれん草のおひたし ミントマト シークワーサータルト	★シークワーサータルト 米 でん粉 油 砂糖	★いか ★ベーコン 鰹節	★もやし しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 トマト	8日 (水)	
16 木	809 / 14	○	ごはん 豆腐のチゲ風 茎わかめときゅうりのごま炒め 無限小松菜ナムル パイン缶	★ごま油 ★ごま 米 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★豆腐 わかめ	人参 大根 ねぎ キムチ きゅうり とうもろこし 小松菜 パインアップル	9日 (木)	
17 金	823 / 15	○	えびピラフ タンドリーチキン きゃきゅもサラダ きのことマカロニのソテー ミントマト	★バター 油 ★ごまドレッシング ★マカロニ 米 米粒麦	★えび ★鶏肉 ★ヨーグルト	★もやし 玉ねぎ 人参 にんにく レモン キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム ねぎ トマト	「きゃきゅもサラダ」とは、キャベツ・きゅうり・もやしを使用したサラダです。	10日 (金)
20 月	855 / 12	○	りんごパン カリーヴルスト アウフラウフ アスパラとコーンのソテー ザワークラフト	★パン 油 はちみつ じゃが芋 砂糖	★ウインナー ★卵 ★生クリーム	ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ グリーンアスパラガス とうもろこし キャベツ 人参	ドイツの料理です。詳しくは裏面給食 だよりをご覧ください。	13日 (月)
21 火	863 / 17	○	ごはん さんが焼き 鶏肉と卵の炒め物 かぶときゅうりのゆず和え ミントマト	★パン粉 ★ごま 米 砂糖 でん粉 油	★いわしすり身 ★たらすり身 ★みそ ★鶏肉 ★卵	しょうが ねぎ しそ 人参 しいたけ こねぎ 玉ねぎ かぶ 大根 きゅうり ゆず トマト	14日 (火)	
22 水	811 / 17	○	スパゲッティベスカトーレ マゼドアンサラダ ブロッコリーソテー りんご缶	★スパゲッティ ★小麦粉 ★バター 砂糖 じゃが芋 フレンチドレッシング 油	★えび ★いか ★ベーコン ★ハム たこ	★枝豆 ★りんご 玉ねぎ 人参 にんにく セロリー マッシュルーム トマト とうもろこし ブロッコリー カリフラワー パプリカ <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン・フォーク</span>	スパゲッティにソースを かけて食べます <span style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">スプーン・フォーク</span>	15日 (水)
23 木	840 / 14	○	ごはん ごまごまチキン いんげんのソテー れんこんと大豆の煮物 ミントマト	★小麦粉 ★ごま 米 油 砂糖	★鶏肉 ★卵 ★大豆 ちくわ	しょうが にんにく さやいんげん 玉ねぎ 人参 エリンギ こんにゃく れんこん トマト	16日 (木)	
24 金	808 / 15	○	ごはん チンジャオロースー 五目中華サラダ ピリ辛きゅうり パイン缶	★ごま油 でん粉 春雨 ★中華ドレッシング ★ごま 米 油 砂糖	★豚肉 ★卵 ★ハム	★もやし しょうが にんにく ねぎ ピーマン パプリカ たけのこ きくらげ きゅうり パインアップル	17日 (金)	
27 月	811 / 15	○	ごはん 家常豆腐 ささみともやしの彩り和え ごま粉ふき芋 黄桃缶	★ごま油 ★ごま 米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	★豚肉 ★生揚げ ★みそ ★鶏肉	★もやし ★黄桃 人参 たけのこ 玉ねぎ きくらげ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ パプリカ きゅうり	20日 (月)	
28 火	803 / 19	○	黒砂糖パン 鶏肉のピザ風焼き なすとベーコンのソテー 根菜サラダ 洋梨缶	★パン ★ごまドレッシング 油 砂糖	★鶏肉 ★チーズ ★ベーコン	★枝豆 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく なす 人参 パプリカ ごぼう れんこん 洋梨	21日 (火)	
29 水	817 / 17	○	ひじきチャーハン 豆あじの南蛮漬け カラフル大根サラダ 麻婆春雨 ミントマト	★ごま ★マヨネーズ ★ごま油 米 油 砂糖 でん粉 春雨	★鶏肉 ★豚肉 ひじき あじ ツナ	人参 こねぎ とうもろこし ねぎ しょうが 大根 パプリカ きゅうり たら きくらげ にんにく トマト	22日 (水)	
30 木	819 / 13	○	ごはん 鶏じゃが 竹輪の磯辺揚げ キャベツと小松菜の梅おかか和え みかん缶	★小麦粉 米 油 じゃが芋 砂糖	★鶏肉 ★卵 ★油揚げ 昆布 ちくわ 青のり 鰹節	玉ねぎ 人参 こんにゃく みかん さやいんげん キャベツ 小松菜 梅	23日 (木)	

アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内でナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。  
※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・バレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。  
調味料・加工食品等についてはお問い合わせください。  
主な給食用食材の産地については裏面をご覧ください。

都合により献立を変更することがあります。  
給食実施日は各学校、行事により異なります。  
銀行の引き落としは毎月15日です。  
ごはんは「温かい」状態で提供しています。  
主食のみ各クラスに2食ずつおかわりがつきます。  
食中毒対策として全て加熱調理し(生食するミニトマト・果物・デザートは除く)、おかずは調理後に冷却し、提供しています。

6月平均	エネルギー	たんぱく質
	829kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

《立川市教育委員会学校給食課》



《問い合わせ先》

◎ 献立・食材等  
学校給食課 042-529-3511

◎ 給食費口座・引き落とし  
各学校事務室

# 給食だより 6月



6月は1学期の折り返しの時期となります。1年生は学校生活にもだいぶ慣れてきたところでしょうか。また、梅雨入りとともに気温・湿度が高くなります。ジメジメとして過ごしていく日々が続きますが、手洗い・うがいなど身近な衛生に気をつけつつ、栄養・運動・休養(睡眠)をしっかりとって体調管理に努めましょう。

## 世界牛乳の日

2001年にFAO(国際連合食糧農業機関)が6月1日を「世界牛乳の日」として制定しました。「牛乳」といえば、イメージするのは「カルシウム」という人も多いのではないのでしょうか。カルシウムは体内で作ることができないため、毎日食事から摂取しなくてはなりません。牛乳は、カルシウムを摂取するのにおすすめの食品のひとつです。

骨は体とともに成長します。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18~20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。20歳を過ぎてから骨量を増やすのは難しいので、骨の成長期にある10代のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。



### 栄養バランスがよい

コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりでなく、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。



一般社団法人日本乳業協会HPより



### カルシウムを摂りやすい

カルシウムを多く含む食品はいろいろありますが、1食でとる量で考えると、牛乳が一番多くカルシウムを摂取することができます。

カルシウムを多く含む食品のカルシウム含有量(1食あたり)	
普通牛乳(200ml)	227mg
しらす干し(5g)	26mg
さくらえび(5g)	100mg
まいわし(60g)	44mg
干しひじき(8g)	80mg
小松菜(80g)	136mg

日本食品標準成分表2020年度版(8訂)より



### カルシウム吸収率がよい

牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、小魚約33%、野菜約19%に比べて高いことが知られています。

## 歯と口の健康週間

よく噛んでたべよう! 噛むことの4つの効果

よく噛むことで、食べ物小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。

## ★食べ方チェック!

噛むことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

左のチェックボックスに印がついた人は、よく噛まない、またはよく噛めない人かもしれません。よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。よく噛めない人は、歯科医に相談してみましょう。

## ★噛みごたえのある食品で「噛むカアップ」

ご家庭でも噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。6月の給食では、噛みごたえのある食材を使用したメニューを取り入れています。



←裏面、予定献立表の「献立名」にこのマークがある日は、噛むことを意識して食べてください。

## 今月の注目 ~ドイツ~

6月にG7サミットがドイツ「エルマウ城」で行われる予定です。そこで、20日の給食はドイツの料理を取り入れてみました。

- カリーヴルスト: 有名なB級グルメです。ヴルストとはドイツ語でソーセージの意味があります。カレー粉とケチャップを使ったすこし甘いソースが特徴です。
- アウフラウフ: ドイツの家庭料理で「上に積み重ねた」という意味があります。入れる野菜を変えているなどバリエーションが楽しめます。
- ザワークラウト: キャベツの漬物。ソーセージなどの肉料理をはじめとした色々な料理の付け合わせとしてよく用いられています。

ドイツでは、伝統的にライ麦を使ったパンが主流です。給食で使用しているパンの種類には、ライ麦のパンがないので、ドイツの人々が1番好きな果物といわれているりんごを使ったパンにしました。



## 4月注文率ランキング

1

コーヒーマーブルパン  
洋風から揚げ  
かぼちゃのベーコン煮  
カラフルソテー  
甘夏缶

2

スパゲッティミートソース  
じゃこ入り海藻サラダ  
ポテトカルボナーラ  
みかん缶

3

バターロール  
ハンバーグ  
デミソースかけ  
五色サラダ  
ハニーマスタードポテト  
黄桃缶

4

ごはん  
豚肉のしょうが焼き  
さつま芋のレモン煮  
うどんサラダ  
ミニトマト  
湘南ゴールドゼリー

5

豚キムチごはん  
揚げぎょうざの  
野菜あんかけ  
春雨のしょうが風味和え  
フルーツこんにやく  
ミニトマト

毎月、注文率の高かった給食を紹介しています。食べていない人も次回注文してみませんか? 提供した給食の写真を立川市ホームページに載せていますのでご覧ください!