

日曜	献立名		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質	
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1群	2群	5群	6群	3群		4群
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜		その他の野菜・果物
2月	エビピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 野菜スープ	えび,鶏肉 卵,豚肉	牛乳	米,押麦 じゃがいも さとう	油,オリーブ油	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ,だいこん きゅうり,キャベツ	752kcal 30.9g
3火	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き 3色ナムル 豚キムチ 果物(さくらんぼ)	いか,豚肉	牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油,ごま油	ごまつな にんじん にら	根しょうが,にんにく,もやし 白菜キムチ,たまねぎ ながねぎ,干しいたけ さくらんぼ	765kcal 38.9g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え 肉じゃが 茎わかめのしょうが炒め	ツナ,豚肉	ししゃも,青のり 茎わかめ,牛乳	米,さとう じゃがいも	油,マヨネーズ ごま,ごま油	にんじん さいやいんげん	切干大根,きゅうり たまねぎ,こんにゃく 根しょうが	824kcal 28.9g
5木	チキンカレー	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,キャベツ,コーン りんご缶	843kcal 25.2g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐,いわし,鶏肉 卵,油揚げ かつおぶし粉 生揚げ,みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米,パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん ごまつな	カリカリ梅,たまねぎ だいこん,根しょうが もやし,ごぼう,ながねぎ	849kcal 36.5g
9月	ビビンバ	牛乳	豆黒糖 トマトと卵のスープ	豚肉,煎り大豆 鶏肉,卵	わかめ 牛乳	米,さとう 黒砂糖 でんぷん	ごま油,ごま油	にんじん ごまつな トマト	にんにく,根しょうが 切干大根,もやし,たまねぎ	794kcal 30.8g
10火	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁 フルーツ白玉	鶏肉,油揚げ みそ	のり,わかめ 牛乳	米,さとう でんぷん,白玉 じゃがいも	油	ごまつな	根しょうが,ながねぎ キャベツ フルーツミックス缶	818kcal 29.6g
11水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ みかんのミルク寒天	豆腐,豚肉 みそ	粉寒天 牛乳	米,さとう でんぷん はるさめ	油,ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ,たまねぎ 根しょうが,にんにく 干しいたけ,きくらげ たけのこ,みかん缶	785kcal 29g
12木	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 コロコロサラダ ミニトマト	鶏肉	生クリーム 牛乳	コッパパン スバグティ さとう,小麦粉 じゃがいも	油,ごま油,バター	にんじん さいやいんげん ブロッコリー トマト	ごぼう,たまねぎ,キャベツ グリンピース,だいこん きゅうり	761kcal 27.6g
13金	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩り和え はっちくんみそ汁 果物(冷凍みかん)	さわら,油揚げ かつおぶし粉 豚肉,みそ	牛乳	米,もち米 さび,さとう じゃがいも	ごま油	ごまつな にんじん チンゲンツアイ	根しょうが,もやし,なす ズッキーニ,たまねぎ キャベツ,だいこん,かぶ 冷凍みかん	798kcal 35.6g
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	鮭,鶏肉,豆腐 油揚げ,みそ	わかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	油	にんじん さいやいんげん	ごぼう,こんにゃく たけのこ,なめこ だいこん,ながねぎ	780kcal 38.6g
17火	わかめじゃこ ごはん	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め けんちん汁	卵,鶏肉,豚肉 豆腐,油揚げ	ちりめんじゃこ わかめごはんの素 牛乳	米,さとう ピーマン じゃがいも	油,ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,干しいたけ たけのこ,きくらげ 根しょうが,ごぼう,ながねぎ だいこん,こんにゃく	791kcal 30.4g
18水	はちっこ つけ麺	牛乳	うずら卵の塩ゆで キャンディーポテト 野菜の南蛮漬	豚肉,なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつまいもフレンチ	油,ごま油 バター	ごまつな にんじん	たけのこ,根しょうが,もやし コーン,たまねぎ,きゅうり だいこん	816kcal 25.4g
19木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き きのこと卵のスープ 大豆の甘辛煮 果物(冷凍みかん)	鶏肉,みそ 豚肉,大豆,卵	牛乳	米,さとう でんぷん	油	にんじん ごまつな	根しょうが,にんにく ながねぎ,だいこん,えだまめ しめじ,えのきたけ,たまねぎ 冷凍みかん	824kcal 37.6g
20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからし和え かぶのみそ汁	さば,かまぼこ みそ	わかめ 牛乳	米,さとう	油	チンゲンツアイ にんじん	根しょうが,もやし キャベツ,たまねぎ,かぶ	770kcal 28.6g
23月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ 果物(メロン)	ベーコン 豚肉	牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ,セロリー,にんにく キャベツ,ズッキーニ メロン	836kcal 32.8g
24火	ごはん	牛乳	ゆのす香る ねぎ塩チキン ごま和え 呉汁	鶏肉,豚肉 大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	油,ごま油 ごま	ごまつな にんじん	ゆず,根しょうが,にんにく ながねぎ,もやし,だいこん 干しいたけ,たまねぎ	794kcal 32.9g
25水	ミルクパン	牛乳	バーベキュードチキン 下中たまねぎのスープ ツナと野菜のサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉,青大豆 ツナ,鶏肉	牛乳	コッパパン さとう じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,根しょうが,きゅうり ズッキーニ,だいこん たまねぎ,キャベツ パレンシアオレンジ	786kcal 36.2g
26木	ごはん	牛乳	鱈のかば焼き キャベツのしょうが風味 かきたま汁 果物(冷凍みかん)	あじ,油揚げ かつおぶし粉 鶏肉,卵,豆腐	牛乳	米,でんぷん さとう	油,ごま	にんじん ごまつな	根しょうが,キャベツ きゅうり,たまねぎ 冷凍みかん	781kcal 34g
27金	しじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプル もずくスープ 果物(すいか)	豚肉,油揚げ 豆腐,豚肉,卵 かつおぶし粉	昆布,もずく 牛乳	米	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ゴーヤ きくらげ,もやし たまねぎ,すいか	752kcal 29.8g
30月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが	いか,油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米,でんぷん さとう じゃがいも	油,ごま油	ごまつな にんじん	根しょうが,ながねぎ もやし,にんにく たまねぎ,しめじ	879kcal 34.1g

※ 大根・きゅうり・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ・トマト・小松菜・かぶ・チンゲンツアイ・ブロッコリー・ミニトマト・じゃがいも・にんじん・なす・ピーマンは八王子産の予定です。

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPIに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > <らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター > はちっこキッチン > 学校給食センター寺田 →





6月の八王子産野菜は、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、かぶ、たまねぎ、こまつな等が登場します！



給食試食会 ぜひお越しください♪

- 開催日:6・11・20・26日 11時30分までに来場
- 参加費:1食360円(牛乳はつきません)
- ☎042-629-9953【1週間前までに電話でお申し込みください】

6月の献立から



健康

「こまめに水分補給」を！

4日 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
【歯科衛生士さんからメッセージ】
むし歯になると自然には治りません。食べた後や夜寝る前に、しっかり歯みがきしましょう。

6日 11日は暦のひとつ「入梅」です。梅雨入りの目安の日で、昔は田植えをする上でとても重要な日でした。この時期に獲れる脂ののった鰯を「入梅いわし」といいます。

11日 五つ星献立を食べて 佐々木選手を応援しよう！



別所小・中学校出身のプロボクサー 佐々木尽選手がWBO世界ウェルター級タイトルマッチに挑戦します！
佐々木選手が好きだったメニュー「マーボー豆腐」を食べて、みんなで応援しましょう！
試合日程:6月19日(木)大田区総合体育館



24日 高知県では、ゆずを皮ごと絞ったものを「ゆのす」と呼び、「ゆのすの恵み料理」が100年フードに認定されています。給食では、ゆのす香るねぎ塩チキンを食べます。



水分は、「体温調節」のほか、「体中を循環して必要な栄養や酸素を運搬する」、「体内の不要なものを排泄する」などの働きがあります。

【体に現れる脱水症状】

△黄色信号:のどが渇く

▲赤信号 :強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、汗が出ない、頭痛、イライラ、脱水がさらに進むと熱中症に。



【水分補給のポイント】

- のどが乾く前に、定期的に水分を補給する。
- 長時間の運動、屋外での作業時など大量の発汗があるときにはナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。



【トイレでセルフチェック】

体内の水分が足りなくなると、不要な物質を少量の尿で排泄するため物質の濃度が濃くなり、色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときは注意しましょう。



和食

箸使いを上達させて、魚を食べよう！

魚は、和食文化には重要な存在ですが、年代問わず、魚を食べる量が減少し、肉類を好む傾向が見られます。魚には、私たちの体に必要な栄養がたっぷり含まれています！



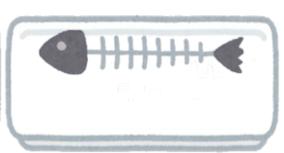
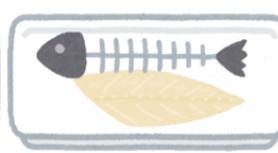
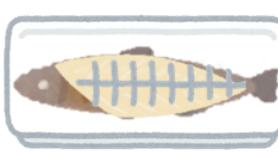
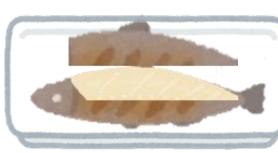
● 魚を食べると良いこと ●

- ・ビタミン:カルシウムの吸収を助けるD、血行を良くするE、貧血予防や脳を正常に動かすために必要なB12
- ・ナトリウム(塩分)の排泄を促すカリウム、骨の形成に必要なカルシウムとマグネシウム
- ・脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)
- ・良質の動物性タンパク質を含み、肉類よりもエネルギーが低い



● 魚を美しく食べてみよう ●

初夏は鰯が旬です！尾頭付きのまま焼いたり、蒸して、挑戦してみましょう！



①中骨に沿って箸で切れ目を入れる。

②骨が少ない背側から食べる(頭→尾に向かって) 腹側も同様に食べる ★小骨は箸でとろう！

③上身を食べ終わったら、頭をつけたまま中骨全体をはずす 魚はひっくり返さない！

④下身も②と同じように食べ、皿の中央がきれいだったら、上手に食べられました！

6月食育月間に合わせ、16日～20日に「お箸名人チャレンジweek」を行います。小学校6年間では、チャレンジカードも行ってきたと思います。お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、5つの箸使いに注目し、給食を食べましょう！

