

6月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年5月31日発行

江東区立東陽中学校

日	献立名	牛乳	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの		エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	麦ごはん 鯖の文化干し ひじきのそぼろ煮 ごまみそ汁	○	さば,鶏肉 油揚げ,大豆 白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根,ねぎ	米,じゃがいも 押麦,三温糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま	810 kcal 37.0 g
2 木	ソース焼きそば にらたまスープ ヨーグルト ブルーベリーソース	○	豚肉 かつおぶし たまご	牛乳,青のり ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ,もやし 白菜,ねぎ ブルーベリージャム	中華めん, 小麦粉 でん粉,砂糖	サラダ油	814 kcal 31.6 g
3 金	チキンカツ丼 みそ汁 バナナ <small>(点を)とり, カツぞー!!</small>	○	鶏肉,たまご 油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳	だいこん葉 小松菜	玉ねぎ,大根 ねぎ くだもの	米,麦,小麦粉 パン粉,三温糖 黒砂糖	サラダ油	858 kcal 32.8 g
7 火	豚とツナのチャーハン 揚げじゃがサラダ 白菜スープ	○	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	にんにく,玉ねぎ ねぎ,コーン,白菜 キャベツ,きゅうり	米,押麦,春雨 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	829 kcal 25.7 g
8 水	ごはん 家常豆腐 ナムル	○	豚肩 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく,もやし しょうが,ねぎ キャベツ	米,三温糖 じゃがいも でん粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	844 kcal 31.3 g
9 木	チーズ・アーモンド サンド ジャーマンポテト ひよこ豆入り野菜スープ	○	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ,キャベツ	食パン,砂糖 はちみつ じゃがいも	マーガリン アーモンド サラダ油	806 kcal 27.4 g
10 金	ごまごはん 魚の梅煮 辛子あえ みそ汁	○	さんま 削り節 油揚げ あわせみそ	牛乳 生わかめ	にんじん	にんにく,えのき しょうが,梅肉 キャベツ,しめじ ねぎ	米,砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	801 kcal 29.9 g
13 月	ごはん 豆腐チゲ ハンサンスー くだもの	○	豚肉,いか うずらの卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく,キャベツ えのき,白菜,キムチ 大豆もやし,ねぎ きゅうり,くだもの	米,黒砂糖 でん粉 春雨,砂糖	サラダ油 ごま油	841 kcal 35.7 g
14 火	新ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 野菜のあえもの 高野豆腐入りかきたま汁	○	鶏肉,油揚げ 糸削り 高野豆腐 たまご	牛乳 ひじき きびなご	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう,もやし キャベツ,ねぎ	米,三温糖 麦,でん粉	サラダ油 ごま油 白ごま	774 kcal 32.6 g
15 水	ジャンバラヤ 青のりポテト きのこスープ	○	鶏肉	牛乳,青のり	にんじん 赤緑ピーマン トマト 青梗菜	にんにく,玉ねぎ 枝豆,えのき しめじ,エリンギ	米,押麦 じゃがいも マカロニ でん粉	サラダ油	815 kcal 26.4 g
20 月	ごまみそ担々うどん ポテトたこあげ フルーツポンチ	○	鶏肉,たこ 白みそ たまご かつおぶし	牛乳,青のり	にんじん 青梗菜	たまねぎ,キャベツ ねぎ,紅しょうが ぶどうジュース くだもの缶,レモン	うどん,砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	843 kcal 29.0 g
21 火	ごはん チキンチキンごぼう きのこあえ 味噌汁	○	鶏肉,油揚げ かつおぶし あわせみそ	牛乳 生わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう,枝豆,もやし しめじ,ねぎ	米,でん粉 砂糖,三温糖 じゃがいも	サラダ油	847 kcal 30.6 g
22 水	雑穀ごはん 鯖の香味だれ 野菜の炒め煮 にらたま汁	○	あじ,豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん にら	ねぎ,しょうが たまねぎ	米,三温糖 押麦,でん粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	839 kcal 34.6 g
23 木	シシジューシー ソーキ汁 とうふチャンプルー	○	豚肉,たまご 豆腐,白みそ かつおぶし	牛乳 細切り昆布	にんじん にら 万能ねぎ	えのき,玉ねぎ もやし,大根 ごぼう	米,押麦	サラダ油	828 kcal 35.5 g

生徒総会
要望メニュー

運動会
応援メニュー

入梅メニュー

山口県の
給食発祥
メニュー

油揚げ
慰霊の日

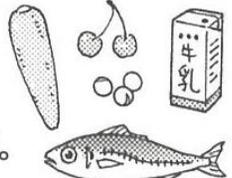
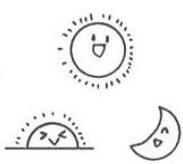
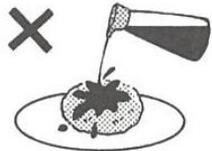
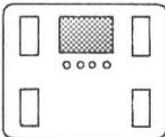
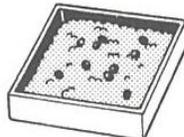
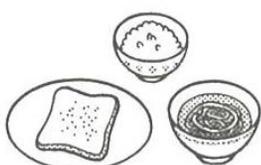
日	献立名	牛乳	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの		エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24 金	メロンパン カラフルサラダ ポテトクリームチャウダー	○	たまご 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん 赤ピーマン	メロン,もやし,玉ねぎ きゅうり,黄ピーマン マッシュルーム	ミルクパン 小麦粉,砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	769 kcal 27.0 g
27 月	ターメリックライス タンドリーチキン 豆のサラダ 野菜スープ	○	鶏肉,大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	たまねぎ,にんにく キャベツ カリフラワー セロリー	米,砂糖 じゃがいも マカロニ	バター サラダ油	778 kcal 30.7 g
28 火	むぎごはん 大豆と川えびの揚げ煮 かしわのじゅんじゅん みそ汁	○	大豆,鶏肉 生揚げ 油揚げ あわせみそ	牛乳 川えび	にんじん 小松菜	玉ねぎ,ごぼう 白菜,しめじ,ねぎ 大根,かぶ	米,麦,砂糖 でん粉,おふ 塩こうじ こんにゃく	サラダ油 白ごま	869 kcal 41.0 g
29 水	ガーリックトースト トマトクリーム煮 いかの和えもの	○	鶏肉,いか	牛乳 生クリーム	小松菜	にんにく,エリンギ 玉ねぎ,しめじ,えのき マッシュルーム きゅうり,もやし	食パン,砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	マーガリン サラダ油 ごま油	741 kcal 30.8 g
30 木	窯焼きビビンバ 白菜スープ アップルゼリー	○	豚肩,油揚げ 鶏肉,豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	白菜,大豆もやし ぜんまい,切干し大根 玉ねぎ,ねぎ,生姜 りんごジュース	米,押麦,春雨 三温糖 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	766 kcal 26.7 g

滋賀県
郷土料理

毎年6月は『食育月間』として、全国各地で食育推進に向けた取り組みやイベントが実施されます。学校では、教育活動全体を通して食育推進を図っています。御家庭でも身近なことから実践して、『食』について関心を高めましょう。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、 牛乳・乳製品、豆類、 魚なども組み合わせる。 
② 1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、 脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動と バランスのよい食事で、 適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や 地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、 食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、 無駄や廃棄の 少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類を しっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を 深め、食生活を 見直してみましょう。 

『食生活指針』は、文部科学省・厚生労働省・農林水産省が連携して策定されたもので、日本人の食生活と健康を守る上で必要な注意点・改善点をまとめたものです。