

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量		
	主食	牛乳	副食								
3 月	無塩パン		タンドリーチキン 粉ふきいも イタリアンスープ	鶏肉・ベーコン・ 豚肉	牛乳・ヨーグル ト・粉チーズ	無塩パン・砂 糖・じゃがい も・マカロニ	油	にんじん・ほう れんそう	しょうが・にんにく・ レモン・たまねぎ・ ホールコーン	723kcal 37.4g 350mg 3.1g	タンドリーチキンは鶏肉をヨー グルトと各種の香辛料に漬け込み、 「タンドール」と呼ばれる土窯で焼 いた料理です。
4 火	五目焼きそば にら入り		パリパリサラダ メロン	豚肉・むきえび	牛乳	むし中華種・さ とう・でんぶ ん・ワンタンの 皮	油	にんじん・にら	しょうが・たまねぎ・ 干しいたけ・たけの こ・キャベツ・もや し・きゅうり・メロン	696kcal 29.1g 325mg 3.2g	<b>歯と口の健康習慣</b> 6月4～10日は、「歯と 口の健康週間」です。よくか む献立を中心に出します。
5 水	ごまとじゃこの ごはん		卵の花卵焼き おひたし みそ汁	鶏肉・おから・鶏 卵・糸削り・豆 腐・みそ	牛乳・ちりめん じゃこ	米・米粒麦・さ とう	油・ごま	にんじん・こま つな・ほうれん そう	しょうが・たけのこ・ キャベツ・もやし・な めこ・ねぎ	735kcal 32.9g 434mg 2.9g	卵の花は豆腐を作る過程で できる「大豆のしぼりかす」 です。調理前のおから 調理後のものを卵の花と呼ぶ こともあります。
6 木	じゃこチーズ トースト		チリコンカン ガーリック ドレッシングサラダ	豚肉・大豆	牛乳・ちりめん じゃこ・ピザチー ズ・粉チーズ・糸 寒天・わかめ	無塩食パン・小 麦粉・三温糖	油・ごま・オ リーブ油	にんじん・ホー ルトマト	にんにく・セロリ・ しょうが・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり	705kcal 36.5g 520mg 3.3g	よくかむことは、むし歯の 予防や、消化を助ける、あご を発達させるなどの効果があ ります。
7 金	骨太チャーハン		パンサンスー へのきと青梗菜のスープ	豚肉・鶏卵・大 豆・鶏肉・豆腐	牛乳・ひじき・ち りめんじゃこ・わ かめ	米・米粒麦・さ とう・はるさめ	油・ごま・ごま 油	にんじん・こま つな・チンゲン サイ	ねぎ・しょうが・にん じく・キャベツ・えの き・もやし	727kcal 31.1g 430mg 3.4g	骨太チャーハンには、ひじ きやじゃこ、小松菜などカル シウムが豊富な食材を使って います。
10 月	いわしの かば焼き丼		からしあえ みそ汁	いわし・豆腐・油 揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・米粒麦・て んぷん・さとう	油	にんじん	しょうが・キャベツ・ もやし・たまねぎ	773kcal 31.2g 363mg 3.3g	<b>入梅</b> 梅雨の時期に捕れるいわし は「入梅いわし」といい、脂 がのっておいしいです。
11 火	あしたばパン		豆のサラダ かぼちゃのシチュー	ひよこ豆・大豆・ 鶏肉	牛乳・スキムミル ク・生クリーム	あしたばパン・ はちみつ・小麦 粉	オリーブ油・ 油・バター	にんじん・かぼ ちゃ	キャベツ・きゅうり・ セロリ・たまねぎ・ マッシュルーム・ク リームコーン・ホール コーン	761kcal 29.8g 444mg 3.3g	明日葉は発芽が早く摘んだ翌日 には新しい芽が出ていることから名付 けられました。
12 水	麦入りごはん		魚の塩麴焼き 肉じゃが みそ汁	さけ・豚肉・豆 腐・油揚げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・塩 麴・しらたき・ じゃがいも・さ とう	油	にんじん・いん げん	たまねぎ・もやし・え のき	731kcal 36.4g 324mg 3.1g	麦はたんぱく質と食物せんいが豊 富です。エネルギー代謝に欠かせな いビタミンB群も豊富なので元気が 出てくる食品です。
13 木	<b>定期考査（給食はありません）</b>										
14 金	ごはん		ヤムニョンチキン 大根のナムル もずくスープ	鶏肉	牛乳・もずく	米・米粒麦・て んぷん・はちみ つ・さとう	油・ごま油・ご ま	こまつな・にん じん	にんにく・しょうが・ だいこん・もやし・た けのこ・えのき・ねぎ	867kcal 32.5g 380mg 3.1g	<b>世界 韓国</b> 「ヤムニョン」とは「合わせた調味 料」という意味です。揚げた鶏肉に たれをからめます。
17 月	かつおめし		ごま和え 田舎汁	油揚げ・かつお・ 糸削り・豆腐・み そ	牛乳	米・もち米・さ とう・じゃがい も	ごま・ゴマペー スト・油	にんじん・いん げん・ほうれん そう・こまつな	干しいたけ・たけの こ・しょうが・キャ ベツ・もやし・たま ねぎ・だいこん・ねぎ	715kcal 32.0g 449mg 3.7g	もやしは水溶性と不溶性の食物せ んいが共に含まれていて便秘や糖尿 病などの生活習慣病を予防・改善す る働きがあります。
18 火	卵とじ丼		焼きししゃも おひたし	鶏肉・凍り豆腐・ 鶏卵・糸削り	牛乳・ししゃも	米・米粒麦		こまつな・にん じん・ほうれん そう	たまねぎ・はくさい・ もやし	824kcal 40.1g 519mg 3.4g	卵はビタミンCと食物せんい以外 の栄養素が含まれる完全栄養食材 です。1日1個はとりたい食品です。
19 水	冷やし中華そば		じゃがもち 冷凍みかん	鶏卵・ポークハム	牛乳・ピザチー ズ	冷凍ラーメン・ さとう・じゃがい も・でんぷん	油	にんじん	きゅうり・もやし・冷 凍みかん	732kcal 32.2g 370mg 3.5g	<b>郷土料理 仙台</b> 冷やし中華そばは色とりどりの具材 の乗った冷たい麺を醤油ダレやゴマ ダレで味わう日本で生まれた麺料理 です。
20 木	あんずジャム サンド		ピーズチャウダー 海藻サラダ	ベーコン・豚肉・ あさり・レンズま め・豆腐	牛乳・スキムミル ク・生クリーム・ 海藻ミックス	無塩食パン・あ んずジャム・ じゃがいも・米 粉・はちみつ	油	にんじん・こま つな	にんにく・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり	702kcal 30.3g 417mg 2.4g	<b>旬 あんず</b> あんずの旬は6月下旬から7月上 旬の約2週間しかありません。ジャ ムをパンに塗って出します。
21 金	ピビンバ		たけのこ入り わかめスープ バナナ	鶏卵・豚肉・レ バーチップ・豆 腐・みそ	鶏卵・豚肉・レ バーチップ・木綿 豆腐	米・米粒麦・さ とう	油・ごま油・ご ま	にんじん・こま つな	ぜんまい・もやし・に んにく・しょうが・た まねぎ・たけのこ・ね ぎ・バナナ	815kcal 31.3g 422mg 3.2g	<b>世界 韓国</b> 色とりどりの具材を混ぜて食べる ごはん料理です。熱い器に入れる石 焼きピビンバも有名です。
24 月	ごはん		魚のチリソース もやしの甘酢かけ 中華風スープ	さめ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・米粒麦・て んぷん・さとう	油・ごま油・ご ま	にんじん・こま つな	しょうが・にんにく・ もやし・キャベツ・た まねぎ	834kcal 33.0g 353mg 2.7g	<b>世界 中国</b> 魚のチリソースはエビチリを魚で 代用しています。エビチリは陳建民 がガンシャオチャーレンという料理 をもとにして考案しました。
25 火	ちゃんぽん麺		じゃがいものホイル焼き アロエ入りフルーツ カクテル	豚肉・いか・むき えび・ベーコン	牛乳	冷凍ラーメン・ じゃがいも・さ とう	油・バター	にんじん・こま つな・パセリ	にんにく・たまねぎ・ キャベツ・もやし・ね ぎ・りんご缶・もも 缶・みかん缶・アロエ 缶	781kcal 34.9g 355mg 3.7g	<b>郷土料理 長崎</b> ちゃんぽんは「さまざまな物をま ぜること」という意味があります。 豚肉やネギ等の野菜や魚介類等の具 だくさんの麺料理です。
26 水	ごはん		【セレクト給食】 A：かつおのから揚げ おろしソース B：あじ梅しそフライ ひじきの炒め煮・豆腐のすまし汁	鶏肉・油揚げ・豆 腐／かつお（から あげ）／あじ（フ ライ）	牛乳・ひじき	米・米粒麦・て んぷん・米粉・ さとう・しらた き	油	にんじん・こま つな	にんにく・しょうが・ だいこん・もやし・た けのこ・えのき・ねぎ だいこん・えだまめ・ えのき・ねぎ	760kcal 38.2g 360mg 2.6g	<b>旬 かつお・あじ</b> 旬のかつおとあじのセレクト給食 です。どちらも良質なたんぱく質や ビタミンDなど夏に欠かせない栄養 が豊富です。
27 木	ツナマヨ トースト		コーンサラダ 白菜とベーコンの クリームスープ煮	ツナ・ベーコン・ 鶏肉	牛乳・生クリーム	無塩食パン・さ とう・じゃがい も・米粉	エッグケアマヨ ネーズ・油・パ ター	パセリ・にんじ ん・ほうれんそ う	たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・ホールコー ン・はくさい	757kcal 29.3g 401mg 3.0g	ツナマヨに含まれるビタミンDや ビタミンKはカルシウムの吸収や骨 への沈着を促し流出を防ぐ等育ち盛 りの中学生には嬉しいビタミンが 含まれています。
28 金	タコライス		青菜と豆腐のスープ すいか	鶏肉・レバーチ ップ・ひよこ豆・鶏 肉・木綿	牛乳・ピザチー ズ	米・米粒麦・て んぷん	油	ホールトマト・ トマト・にんじ ん・ほうれんそ う	にんにく・セロリ・た まねぎ・キャベツ・ しょうが・干しいた け・すいか	789kcal 30.4g 352mg 2.9g	タコライスは、メキシコ料理のタ コスをごはんのにせた料理です。意 外にも沖縄発祥のB級グルメです。

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

**すみだ食育フェス2024「食育で みんながつくる 笑顔の輪」**

※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和6年6月19日（水）～6月23日（日）  
午前9時～午後4時 ※展示期間

主な会場：墨田区役所1階 アトリウム・ひきふね図書館、区内各所  
墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、地域の方々との協働で食育活動を推進しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月間に合わせてイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校でのとりくみはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や、野菜の推定摂取量測定の実験なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話をしてみてくださいませんか？

**6月26日 旬のお魚セレクト**

魚の「旬」とは、その魚が最もおいしいとされている時期のことといえます。最近では養殖や輸入物が多くなり、一年中出回る魚もありますが、やはり旬の魚はおいしく、栄養価も高いのが特徴です。

かつおは旬が2回あり、春から初夏に捕れる「初がつお」と、秋頃に捕れる「戻りがつお」があります。たんぱく質や鉄分が豊富です。

あじは6～7月が旬で、カルシウムやビタミンB2が豊富です。