

2021年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 味噌汁(じゃがいも・豆苗) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ 味噌 ベビーチーズ	精白米 ごま油 片栗粉	シソ もやし 人参 豆苗 ぶなしめじ 小松菜 ねぎ レモン ごぼう	エネルギー 748 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.1 g
2	水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン わかめ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま油 ごま 春雨 ラー油	さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 10.9 g
3	木	おかかご飯 ヒジキ入り鶏団子のかき玉あん ポテトサラダ 牛乳	かつお節 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	精白米 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ねぎ 青梗菜 人参 ぶなしめじ きゅうり コーン ミトマト	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.4 g
4	金	虫歯予防デー(6/4~6/10歯と口の健康週間) 玄米入りご飯 鱈の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにやく) わかめと青菜の粗挽胡椒スープ ミルクゼリー(モカソースがけ) カミカミ昆布	さわら わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム 昆布	精白米 玄米 ごま ごま油 砂糖 こんにやく	キャベツ もやし ニラ 人参 ミトマト かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.7 g
7	月	ドライカレー かぼちゃとチーズの夏サラダ 果物(メロン) 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 マヨネーズ	干しぶどう ピーマン 人参 玉葱 コーン トマト 南瓜 枝豆 ミトマト サニーレタス メロン	エネルギー 899 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 36.2 g
8	火	焼うどん 大根の梅風味サラダ フルーツヨーグルト(パイン・みかん)	豚肉 かつお節 青のり わかめ ロースハム ヨーグルト	うどん 油 砂糖	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 大根 きゅうり レタス パイナップル みかん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.9 g
9	水	ご飯 メンチカツとエビフライ 生野菜の付け合せ さつまいもと枝豆のサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ わかめ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ 豆苗 トマト 枝豆 コーン サニーレタス 玉葱 人参	エネルギー 883 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 32.3 g
10	木	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き せん切り生野菜 キャベツとひじきのゆかり和え 味噌汁(玉葱・さやいんげん・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 油 ごま	レタス 大根 水菜 人参 トマト キャベツ コーン シソ 玉葱 さやいんげん	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g
11	金	玄米入りご飯 赤魚の醤油糀焼き ナムル じゃこ切干し大根の炒り煮 和風スープ 夏みかんの牛乳寒	赤魚 ちりめんじゃこ 牛乳 寒天	精白米 玄米 ごま ごま油 砂糖	もやし 小松菜 人参 ミトマト 切干し大根 さやいんげん ごぼう ぶなしめじ 夏みかん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 8.2 g
14	月	ご飯 餃子と春巻き 野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ(うずら卵・青梗菜) 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉 ロースハム うずら卵 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 春雨 片栗粉 油 ごま ごま油	小松菜 もやし キャベツ 人参 きゅうり サニーレタス トマト 青梗菜 ねぎ	エネルギー 730 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g
15	火	ベーコンと青菜のクリームスパゲティ 大根とかまぼこのごま酢和え 果物(メロン) 牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム かまぼこ	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖	ほうれん草 玉葱 エリンギ 大根 人参 きゅうり メロン	エネルギー 795 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 33.6 g
16	水	食べ残し0(ゼロ) day ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜のコンソメ風味 ツナじゃが コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ベビーチーズ	鶏肉 ツナ ベビーチーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミトマト 玉葱 コーン	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.4 g
17	木	焼豚チャーハンとミニ春巻き トマトときゅうりの中華和え 果物(小玉すいか) カップヨーグルト	焼き豚 卵 豚肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 油 ごま	ねぎ グリンピース トマト きゅうり すいか	エネルギー 706 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.6 g
18	金	玄米入りご飯 カジキのガーリック醤油ソテー 温野菜の和風ドレッシング和え 切干し大根と昆布の炒り煮 味噌汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 黒ゴマプリン	めかじき 刻み昆布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 黒ごま	キャベツ もやし 人参 さやえんどう 切干し大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.0 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



6月は「環境月間」 ランチルームで地球環境を考える行動と



★今月の食生活目標★

最近SDGsという言葉をよく耳にするようになりました。これは、2019年9月の国連サミットにおいて示された循環型で持続可能な社会の実現のための「持続可能な開発目標」のことです。17の目標が設定され、日本を含め世界中が取り組むべきものです。SDGsの中でも環境問題は大きく取り組むべき事項とされています。

最近日本では、プラスチック問題が取りざたされ、身近なところでは、スーパーマーケットなどのお店でレジ袋が有料となり、マイバックを持ち歩く人がとて多くなりました。これは無駄な包装を減らしてゴミを減らす取り組みです。皆さんもマイバックを持ち歩いているでしょうか。それと食品ロス問題も深刻です。本来食べられるのに捨てられてしまう食品が大量に発生していることです。食品ロス問題は、環境負荷を増大させ、資源(水、土地、エネルギー)の無駄を招く要因ともなっています。

そこで、私たちが学校のランチ時間にできる、誰にでもできる取り組みは、食べ残しをしない、食べきるという行為です。体調が悪い日などは無理強いはいできませんが、栄養バランスの良いスクールランチは、全部食べてこそ栄養バランスの良い食事となります。残されている食品が、栄養の損失を招くと同時に、地球環境にダメージを与えていることをしっかり認識しておかなければなりません。環境面を考えて食べることは、持続可能な社会の実現に必要なことなのです。

**6月は食育月間**

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

心と体の健康を維持できる

食べ物の選択や食事づくりができる

日本の食文化を理解して伝えることができる

食事の重要性や楽しさを理解できる

一緒に食べたい人がいる

食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

ゴミをきちんと  
分別して捨てよう!

ランチルームでは、ゴミの分別がしっかりとできています。引き続きよろしくお願ひします。  
家庭においても、しっかり分別し、資源ゴミは、積極的にリサイクルとして出しましょう。  
左欄に示したように、食べ残しをしないことも環境によい行為です。しっかり食べきり、ゴミを根本的に減らす努力をしましょう。

**6/4~6/10は歯と口の健康週間**

歯と口の病気を防ぐには、食物繊維の多い食品(玄米、ごぼう、レモン、竹の子、きのこと類など)は、歯に付着した食べ物を掃除してくれる働きがあります。しっかりよく噛んで食べることで、食べすぎも防いでくれます。間食の甘いお菓子や飲み物スナック菓子のだらだら食いは、歯の健康の大敵です。規則正しい食習慣が、健康な歯と口を作ります。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
16日(水)です!

21	月	ご飯 鶏の竜田揚げ(カレー風味) 生野菜の付け合わせ キャベツと茎わかめのごま酢和え すまし汁(海苔・九条ねぎ) 飲むヨーグルト	鶏肉 茎わかめ 海苔 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 ごま 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 赤パプリカ レモン トマト キャベツ きゅうり 人参	エネルギー 826 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.2 g
22	火	あんかけ焼きそば いんげんの味噌ごま和え 果物(メロン) 牛乳	豚肉 イカ 味噌 牛乳	焼きそば 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	キャベツ 白菜 青梗菜 もやし 人参 竹の子 サインゲン エノキ茸 メロン	エネルギー 729 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 29.1 g
23	水	エビピラフ 豚肉コロケ せんきゃべつ モッツアレラチーズのマリネ風サラダ コンソメスープ カップヨーグルト	エビ 豚肉 モッツアレラチーズ カップヨーグルト	精白米 油	玉葱 グリンピース 人参 エリンギ キャベツ 赤キャベツ レタス きゅうり トマト	エネルギー 772 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.8 g
24	木	ご飯 豚肉のエスカベッシュ キャベツと青菜のソテー バターコーン じゃこサラダ トマトスープ ベビーチーズ	豚肉 ちりめんじゃこ ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖 バター	小ネギ キャベツ 小松菜 赤ピーマン ミニトマト コーン 水菜 大根 人参 トマト 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 31.8 g
25	金	玄米入りご飯 いわしの蒲焼き風 温野菜のおかか和え さつまいものほちみつ風味 煮物(かぼちゃ・高野豆腐・さやいんげん) 味噌汁(大根・油揚げ) ミルクゼリー(ピーチソースがけ)	いわし かつお節 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも はちみつ	キャベツ 小松菜 人参 かぼちゃ さやいんげん 大根 桃	エネルギー 859 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.7 g
28	月	ご飯 鶏肉のカレーフリッター(甘酢だれ) 小松菜と油揚げのナムル 柑橘のグリーンサラダ 冬瓜とオクラの和風スープ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	小松菜 もやし 人参 ミニトマト 夏みかん サニーレタス レタス 玉葱 きゅうり 冬瓜 オクラ	エネルギー 840 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 26.1 g
29	火	ご飯 豚肉の中華風焼肉 野菜炒め トマトと枝豆のマリネ風サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま油	もやし にはら 人参 赤ピーマン トマト 枝豆 きゅうり 玉葱 かぼ ちや	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.7 g
30	水	冷やし中華 カニカマのコールスローサラダ 果物(すいか) カップヨーグルト	ロースハム 卵 わかめ カニカマ カップヨーグルト	中華麺 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり トマト キャベツ 人参 コーン すいか	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.1 g