

2023年		東京家政大学附属女子中学校 給食室					
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	木	おかかご飯 ひじき入り鶏団子のかき玉あん ポテトサラダ 飲むヨーグルト	かつお節 ひじき 鶏肉 卵 飲むヨーグルト	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	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.8 g	
2	金	玄米入りご飯 鯖の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにゃく) 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)	サワラ わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	精白米 玄米 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく	キャベツ もやし ニラ 人参 さやえんどう かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.4 g	
5	月	ターメリックライス 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 カミカミ昆布	豚肉 チーズ 牛乳 昆布	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 サニーレタス メロン	エネルギー 857 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 35.8 g	
6	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 梅 パインアップル みかん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.9 g	
7	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(玉葱・人参・わかめ) 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 人参 トマト 枝豆 コーン サニーレタス 玉葱	エネルギー 868 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 33.0 g	
8	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 キュウリ 人参 トマト キャベツ コーン 赤シソ 玉葱 サインゲン	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.3 g	
9	金	玄米入りご飯 赤魚の醤油糍焼き ナムル じゃこと切干し大根の炒り煮 和風スープ(ぶなしめじ・ごぼう・人参) 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 油 砂糖	もやし 小松菜 人参 ミトマ 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 605 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.5 g	
12	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 ひじき 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	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 玉葱	エネルギー 737 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g	
13	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 かまぼこ 牛乳 生クリーム	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 779 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 33.4 g	
14	水	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 玉葱 コーン	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.4 g	
19	月	あんかけ焼きそば いんげんの味噌ごま和え 果物(小玉すいか) 牛乳	豚肉 イカ 味噌 牛乳	焼きそば 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 エキ苺 スイカ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.6 g	
20	火	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生姜酢 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 砂糖	サニーレタス 大根 赤玉葱 パプリカ レモン トマト 生姜 キャベツ きゅうり 人参	エネルギー 802 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.0 g	
21	水	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b> エビピラフ 豚肉コロケ せんキャベツ モッツアレラチーズのマリネ風サラダ コンソメスープ(玉葱・さやいんげん・コーン) 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 さやいんげん コーン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.6 g
22	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(玉葱・人参) 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 コーン 豆苗 大根 人参 トマト 玉葱	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.9 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。

裏面へ→

## ● 雨の季節の果物について

梅雨の季節が近づいてきました。構内では、至る所でアジサイの花の色が濃くなってきました。そして16号館横(JR線路側)には、杏子(あんず)と枇杷(びわ)の実が橙色(だいだいいろ)に変わってきて、憂鬱な空模様の中に彩りを添えてくれています。構内で杏子や枇杷の果樹を見て、季節の変化を感じることができることは、都心に近い学校でありながら、贅沢に思えます。(すでに構内の杏子は、5/30に収穫済みとなりました。残念！)

季節の果物といえば、メロンやスイカを思い浮かべる人も多いかもしれませんが、これらは、分類上、苗を植えて1年で収穫する栽培されるため、定義上の果樹ではなく野菜に分類されます。しかし、栄養学上、糖分や有機酸が多いので果物として扱われます。今月のランチでは、メロンやスイカが季節の果物として登場します。しっかり味わって、季節感を感じて欲しいのですが、スイカ、メロンは近年、促成栽培され出荷時期がどんどん早まってきています。本来であれば、梅雨が明けたころに最盛期の果物なのです。

さあ、そろそろ入梅です。この時期は、体調を崩す人が多いですから、一日三食しっかり食べて、睡眠を十分とり、



〔杏子〕



〔枇杷〕

## ● 今月の食生活目標 ●

**ゴミをきちんと分別して捨てよう!**



皆さんは、ごみを減らす意識をもって、行動できていますか？私たちが食に関してできることは、食べ残しをしない、食品ロスを出さないようにすることが手始めになります。また些細なことかもしれませんが、エコバックの積極的な使用で少しでも余計なごみを出さない努力も大切です。リサイクルに出せるものは、そのゴミの出し方に従い、正しく分別し、リサイクルを進めましょう。同時に、ごみを減らす行動を習慣化しましょう。そのことが温室効果ガスの排出量を減らすことに繋がります。

現在、地球温暖化が原因とみられる影響が各地で出ています。例えば世界では、干ばつや水不足、山火事、海面上昇など、日本では、農産物の産地の変化、魚の漁獲量の減少などです。

各自、少しでも、地球温暖化をくい止める行動が必要となっています。

## 【歯と体の健康について考えよう！】6/4から6/10は歯と口の衛

スクールランチでは、サラダやソテー、和え物にたっぷりの野菜やキノコ、海藻を使用していますが、これらの食材は、噛み応えのある食品が多く、しっかりかむことによって、唾液もたくさん出て、消化を助け、口の中の歯への食べかすの付着を抑えてくれる働きもあります。また、しっかりかむことは、健康上とても有益な点が多く、裏面の参考資料を読んで、理解を深めてほしいと思います。

**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
21日(水)です!**



23	金	玄米入りご飯 いわしの蒲焼き風 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)	イワシ 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 ほちみつ	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 817 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.7 g
26	月	ご飯 鶏肉の磯辺フリッター(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 飲むヨーグルト	鶏肉 青のり 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 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 749 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.5 g
27	火	焼豚チャーハンとコーン焼売 トマトときゅうりの中華和え 果物(メロン) 牛乳	焼き豚 卵 豚肉 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま	ねぎ グリンピース コーン トマト きゅうり メロン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g
28	水	ご飯 豚の中華風焼肉 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) ベビーチーズ	豚肉 味噌 ベビーチーズ	精白米 油 ごま油	もやし ニラ 人参 赤ピーマン トマト 枝豆 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.3 g
29	木	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 632 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.7 g
30	金	玄米入りご飯 ウロコマグロ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 じゃが芋のカレーチャップ 切干し大根と昆布の炒り煮 味噌汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 黒ごまプリン	ウロコマグロ 刻み昆布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	精白米 玄米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 黒ごま	キャベツ もやし 人参 切干し大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 11.4 g

問い合わせ Tel.03-3961-9996