



令和6年 6月の予定献立表

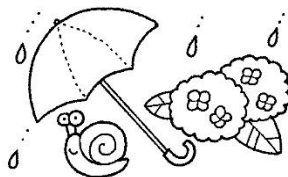


日野市立大坂上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き			カロリー kcal たんぱく質 g	メモ		
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体温や動く力 エネルギーになる	体の調子を整える				
4	火	○	新ごぼうのドライカレー おからナゲット 海藻サラダ	豚肉 レンズ豆 おから 豆腐 鶏肉 ツナ	糸寒天 茎わかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぷん きび砂糖	米油 バター マヨネーズ 揚げ油 ごま油	人参 にんにく 生姜 セロリ ごぼう 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	796 kcal 26.6 g	歯と口の健康週間 かみかみメニューやカルシウムの豊富な献立を多く取り入れています。歯のマークの日はいつもより5回を意識してかんでいただきます！ 
5	水	○	炒めジャージャー麺☆ 青のりポテト	豚肉 味噌 豆みそ 卵	青のり 牛乳	中華麺 きび砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま油 ごま 揚げ油	人参 にんにく 生姜 たけのこ 椎茸 玉葱 長ねぎ もやし きゅうり	761 kcal 28.4 g	
かみかみ献立			ごはん かみかみふりかけ チヂミ風卵焼き 酸辣湯スープ ひじきの和え物 	かつお節 大豆 卵 鶏肉 豆腐	ちりめん じゃこ 昆布 牛乳 ひじき	米 きび砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 米油 ごま油 オリーブ油	にら 人参 小松菜 玉葱 コーン きゅうり 椎茸 たけのこ 生姜	760 kcal 32.8 g	入梅(にゅうばい) 10日は入梅(暦の上での梅雨入り)です。梅の実が黄色く熟す季節のため、梅の字が使われます。また、梅に含まれるクエン酸は疲れをとるのにピッタリです。10日は梅干し入りの「梅じゃこご飯」です。
7	金	○	どんどこけ飯 鯉の甘酢揚げ わかめとツナのサラダ ニラと卵の味噌汁	豆腐 油揚げ 鯉 ツナ 卵 大豆 味噌 厚削り	わかめ 牛乳	米 きび砂糖 こんにやく でんぷん 小麦粉 はちみつ	ごま油 揚げ油 ごま	人参 にら ごぼう 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	748 kcal 41.9 g	
10	月	○	梅じゃこごはん 青じそ香るおろしハンバーグ 胡麻あえ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 おから 大豆 卵 豆腐 油揚げ 豆腐 味噌 厚削り	ちりめん じゃこ わかめ 牛乳	米 パン粉 きび砂糖 でんぷん	ごま ごま	しそ葉 小松菜 人参 わけぎ 梅(塩漬) 玉葱 切干大根 大根 キャベツ もやし	796 kcal 38.2 g	夏至(げし) 21日は夏至です。関西では、夏至の時期に「たこ」を食べるとよいとされます。植えたばかりの稲がたこ足のように根を張って豊作になることを願っています。 
11	火	○	いわしの揚げびたし丼☆ 貝たくさんみそ汁 ゆかりきゅうり☆ 	鰯 豆腐 大豆 味噌 厚削り		米 大麦 でんぷん きび砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	人参 小松菜 ゆかり 生姜(汁) 玉葱 大根 きゅうり	774 kcal 31.4 g	旬 入梅いわし 
12	水	○	ピロシキ風サンド じゃこわかめのサラダ コーンチャウダー 果物(さくらんぼ)	鶏肉 大豆 ツナ 鶏肉 厚削り(さば節)	わかめ 牛乳 ちりめん じゃこ 生クリーム 調理用牛乳	ミルクパン 春雨 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま バター	人参 小松菜 たけのこ 玉葱 キャベツ もやし コーン クリームコーン さくらんぼ	721 kcal 29.9 g	
13	木	○	ご飯 アーモンドふりかけ 厚揚げのオイスターソース炒め きのこもやしのスープ	鯉節 豚肉 生揚げ 鶏肉 豚肉 厚削り(さば節)	牛乳	米 きび砂糖 でんぷん	アーモンド ごま ごま油	人参 チンゲン菜 生姜 椎茸 たけのこ 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ もやし コーン	768 kcal 37.8 g	初がつお 旬は初夏と秋です。初夏の初がつおは、さっぱりとした味わい。 
14	金	○	枝豆とコーンのクリームスパゲティ キスフライ 切干大根のサラダ☆ 	ベーコン 鶏肉 卵 調理用豆乳 いんげん豆 鯉節 ツナ	牛乳 きす チーズ ちりめん じゃこ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 パン粉 きび砂糖	オリーブ油 米油 ごま バター 揚げ油 ごま油	人参 玉葱 きゅうり マッシュルーム 枝豆 切干大根 コーン もやし	861 kcal 44.5 g	あじ 旬は5～8月。特に6～7月のあじは小型～中型で脂がのってとてもおいしい！
17	月	○	ハヤシライス☆ 野菜フレンチ☆ 果物(甘夏みかん)	豚肉	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 きび砂糖	米油 米油 バター	人参 トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン 甘夏みかん	852 kcal 23.7 g	沖縄パイナップル 初夏から夏にかけては、沖縄で取れた国産のパイナップルがおいしい季節です。 
18	火	○	ご飯 焼きメンチカツ アーモンド和え かぼちゃの味噌汁 	豚肉 卵 油揚げ 味噌 厚削り	牛乳 調理用牛乳	米 パン粉 きび砂糖	オリーブ油 アーモンド ダイス 米油	人参 小松菜 かぼちゃ 玉葱 白菜	790 kcal 31.5 g	
19	水	○	ごぼとん丼 なすと厚揚げの味噌汁 果物(パイナップル) 食育の日	豚肉 生揚げ 厚削り 味噌 味噌	牛乳	米 きび砂糖 でんぷん	米油	人参 わけぎ 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 長ねぎ なす パイナップル	760 kcal 28.4 g	
20	木	○	ししじゅうしい☆ 焼きししやも イナムドゥチ☆ にんじんしりしり☆ 郷土料理(沖縄)	厚削り(さば節) 豚肉 かまぼこ 生揚げ 米味噌 味噌 ツナ 卵	昆布 ししやも 牛乳	米 こんにやく	米油 ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 椎茸 大根 もやし	722 kcal 35.7 g	
21	金	○	四川風つけうどん じゃがいものたこボール 夏至 献立	厚削り 鶏肉 ベーコン 卵 たこ 鯉節	青のり 牛乳	うどん きび砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	ごま油 ごま 揚げ油	人参 生姜 きゅうり もやし 長ねぎ しょうが(甘酢漬)	808 kcal 27.7 g	給食費 引き落とし 今月の引き落としは 6月17日(月) 通常学級は教材費と合わせての引き落としとなります。金額は各学年で配布されたプリントをご確認ください。
24	月	○	じゃこチーズ トースト ラタトゥイユ 日野産蒸しとうもろこし 	ベーコン 豚肉	ちりめん じゃこ チーズ 牛乳	食パン じゃがいも	オリーブ油	人参 かぼちゃ トマト にんにく 玉葱 なす セロリ ズッキーナ マッシュルーム とうもろこし	733 kcal 35.7 g	
26	水	○	ブルコギ丼 鶏肉とチンゲン菜のスープ 果物(メロン) 世界の料理(韓国)	豚肉 鶏肉 卵 豚肉 厚削り(さば節)	茎わかめ 牛乳	米 大麦 きび砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	人参 にら チンゲン菜 にんにく 生姜 玉葱 大豆もやし 椎茸 コーン ぶなしめじ アンデスメロン	738 kcal 37.1 g	
27	木	○	生姜ご飯 あじの香味焼き☆ のり酢和え カレー肉じゃが	鶏肉 油揚げ 鰯 豚肉 厚削り	海苔 牛乳	米 きび砂糖 しらたき じゃがいも	米油 ごま ごま油	わけぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 椎茸 玉葱	767 kcal 36.5 g	今月の 日野産食材 ・卵・きゅうり ・じゃがいも ・玉ねぎ ・かぼちゃ ・大根 ・とうもろこし 
28	金	○	ご飯 酢豚 中華スープ ごま酢春雨	豚肉 うずら卵 豆腐 卵 厚削り	牛乳	米 春雨 きび砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	ごま ごま油 揚げ油	人参 ピーマン 黄ピーマン 小松菜 もやし きゅうり 生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 きくらげ	782 kcal 27.1 g	

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。 ☆印は、新メニューです。

6月 給食だより



日野市立大坂上中学校
校長 馬場 章 夫

暑い日が増え、梅雨入りも間近です。気温や湿度が高いと、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。給食室でも特に気を遣う時期で、より一層気を引き締めて作業にあたります。

6月は食育月間 日々の食べることを見直してみませんか？

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べる」と。食育基本法では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とされ、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。今月は食について意識し、できることから取り組んでみませんか？

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

中学生の給食時間は30分と短いです。どうしても食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでしまいたくありませんか？しかし、かんで食べる習慣をつけるとよいこともたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



よくかむことの効果

- ① 食べすぎを防止
- ② 脳を活性化し、集中力 UP！
- ③ 食べ物の消化・吸収力 UP！
- ④ だ液の効果で、虫歯予防
- ⑤ 奥歯でかみしめる力を高め、筋力活動を向上

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

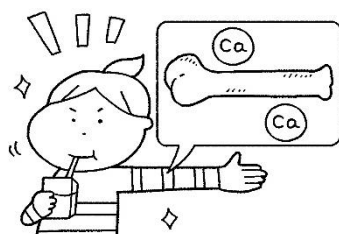


ひと口30回をめざそうとされていますが、まずは、意識的にひと口5回多くかんでみませんか？



6月は牛乳月間、6月1日は世界牛乳の日です。
牛乳やカルシウムについて改めて考えてみましょう。

今だけ！
10代のうちに！ **カルシウム貯金**

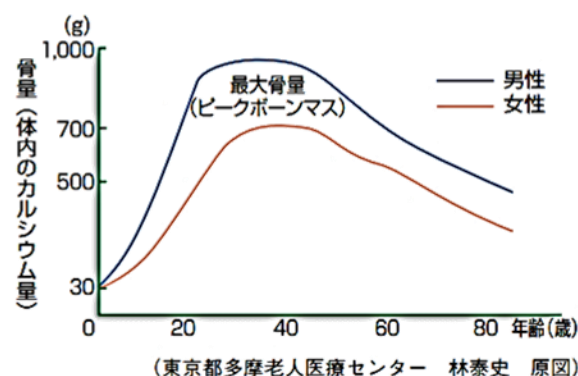


30～40代は、維持期間。10代のように貯金することは難しい！

骨量の変化

カルシウムは骨や歯の材料です。不足すると将来骨がすかすかになってもらくなり、痛みや骨折を引き起こす骨粗しょう症になりやすくなります。また、成長期は体を作るために、必要なカルシウムの量が増えます。カルシウムの量が不足すると骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にもっとも骨の量が多くなる**最大骨量（ピークボーンマス）**を迎え、そこをピークに低下していきます。そして、20代以降にカルシウムを摂取しても吸収率が下がり、骨密度を上げることが難しくなります。大人になってからでは遅いのです！**最大骨量が決まる、10代の今！骨密度を高めるカルシウム貯金をすることが大切です。**



毎日の給食に出る 牛乳でカルシウムをとろう

中学生のみなさんに、今必要なカルシウムを摂取してもらうために、
給食では毎日牛乳を出しています。

牛乳には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。特にカルシウムが豊富で吸収率も高く、効率よく摂取することができます。みなさんが**必要なCa(カルシウム)量は、12～14歳 男子 1000mg/女子 800mg、15～17歳 男子 800mg/女子 650mg**です。そして、牛乳1本200ml中のCa量は約227mgです。また他の食材のCa量は、少ないため、牛乳1本分と同じCa量をとるためには、よりたくさん食べなければなりません。(図→) だからこそ、カルシウムの摂取には牛乳が一番です。

牛乳が苦手な人もまずひと口や半分から飲み始めて、コツコツカルシウム貯金しませんか？

