

食育通信



令和5年度

杉並区立富士見丘中学校

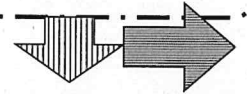
6月号

食中毒に気をつけましょう!

梅雨の季節は気温と湿度が高くなります。食べ物が傷みやすくなり、食中毒の原因になってしまふことがあります。食中毒予防には菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。調理や食事前の手洗い、食品の適温での保存、しっかりと加熱することなどを心がけましょう。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



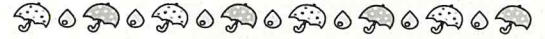
6月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考
1 木	コーンピラフ	○	ホキ、★たまご、★調理用牛乳	米、米粒麦、強化米、★バター	ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、エリンギ	774 kcal	3年生 修学旅行 行って らっしゃい!!
	フィッシュ&チップス			小麦粉、揚げ油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)	29.3 g	
	ミネストローネ			炒め油、じゃがいも、マカロニ		23.3 g	
2 金	ターメリックライス&ナン	○	★プレーンヨーグルト	米、押し麦、強力粉、さとう、サラダ油		820 kcal	3年生 修学旅行 手作り ナン です♡
	キーマカレー		豚挽き肉、レンズまめ、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	たまねぎ、ホールトマト(缶)、セロリー、にんにく、しょうが、にんじん	27.7 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		★パイナップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)	22.3 g	
5 月	麦ごはん	○	ちりめんじゃこ、あおのり、刻みのり、かつお節	米、米粒麦、強化米		717 kcal	3年生 振替休日 おかし なさん!!
	手作りふりかけ			★白炒りごま		35.2 g	
	ごぼうの柳川焼き			炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん	19.7 g	
	いもだんご汁			じゃがいも、でんぷん	しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ	3.2 g	
6 火	サンラータン麺	○	豚肉、かまぼこ、とり骨(スープ)、★たまご	蒸し中華めん、サラダ油		761 kcal	サン ラータン 酸 辣 湯
	フライドベジタブル		炒め油、でんぷん	しょうが、たけのこ水煮、にんじん、もやし、木茸、こまつな	28.3 g		
	カスタードプリン		小麦粉、じゃがいも、揚げ油	ごぼう	26.5 g		
7 水	麦ごはん	○	さば節・昆布(だし)、とり肉	米、米粒麦		708 kcal	つゆ 梅雨 だから 梅
	あじの梅あんがらめ			でんぷん、★揚げ油、さとう	梅干し、にんじん	32.4 g	
	野菜の煮物			炒め油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	乾しいたけ、たけのこ水煮、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやえんどう	18.1 g	
	おひたし			かつお節	キャベツ、こまつな	2.9 g	
8 木	チキンクリーム ライス	○	とりにく、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	米、米粒麦、強化米、★バター	にんじん	743 kcal	野菜を たっぷり 食(まじ)え
	ABCスープ		炒め油、小麦粉、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ホールコーン(缶)	25.4 g		
	三色ピクルス		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、ABCマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ(ス)、しょうが(ス)	24.7 g	
			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	3.2 g		
9 金	豚丼	○	豚肉	米、米粒麦、強化米		710 kcal	もずくの 旬は 今!!
	もずく入りスープ		炒め油、しらす、さとう	たまねぎ、さやいんげん	26.3 g		
	糸寒天サラダ		★とうふ、もずく、さば節(だし)	炒め油	たけのこ水煮、にんじん、たまねぎ、こまつな	22.4 g	
12 月	ハヤシライス	○	糸寒天	炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(缶)	796 kcal	ハヤシさんの 発明?
	コーン入りサラダ		★白炒りごま、さとう、ごま油	ホールコーン(缶)、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	23.5 g		
	果物			果物	23.3 g		
13 火	新生姜ごはん	○	★油揚げ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、強化米	新しょうが	707 kcal	シン ショウガ 国産 給食 ☆
	マスの天ぷら		マス、★たまご	小麦粉、揚げ油		34.3 g	
	シャキシャキ和え		さとう、ごま油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり	22.5 g		
	じゃが芋のみそ汁		煮干し(だし)、わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな、ながねぎ	3.3 g	
14 水	麦ごはん	○	豚挽き肉、★たまご	米、米粒麦、強化米		819 kcal	今月の つろけ は カレー味
	カレーコロッケ		★バター、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	にんじん、たまねぎ	29.4 g		
	野菜のごまあえ		★白すりごま	キャベツ、もやし	30.1 g		
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し(だし)、★とうふ、★油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ		だいこん、ながねぎ、こまつな	2.7 g	



6月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考
15 木	ガーリックトースト			★食パン、ソフトマーガリン	にんにく	731 kcal	chili con carne
	チリコンカン	○	赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、サラダ油、★バター、小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)	28.5 g	
	カラフルサラダ			サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ	31.8 g 3.3 g	
16 金	麦ごはん			米、米粒麦、強化米		709 kcal	最強? いや... さいまう 西京汁
	さわらの西京焼き	○	さわら、白みそ、西京みそ	さとう	しょうが	35.4 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	19.3 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	2.2 g	
19 月	中華丼	ごはん あんかけ	豚肉、★いか、★むきえび、かまぼこ、とり骨(スープ)、★うずら卵水煮	米、押し麦 炒め油、でんぶん、ごま油		710 kcal	目だかん 下の 中華 あんかけ
	わかめスープ	○	とり骨(スープ)、生わかめ、★とうふ	★白炒りごま	にんじん、たまねぎ	32.9 g	
	一塩きゅうり				きゅうり	20.0 g 3.9 g	
20 火	麦ごはん			米、米粒麦、強化米		733 kcal	読めたら すごい! 蒟蒻
	いわしのさんが焼き	○	★いわしすり身、★豆腐、豚挽き肉、白みそ、★たまご	生パン粉、さとう、★白炒りごま	ながねぎ、しょうが	32.8 g	
	こんにやくサラダ			こんにやく、★白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり	23.0 g	
	豚汁		煮干し(だし)、豚肉、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.9 g	
21 水	冷やしわかめ揚げ うどん	麺・汁 具	昆布・さば節(だし)、★油揚げ	生うどん、さとう	乾しいたけ、にんじん	734 kcal	冷たい うどんを つる! と...
	ごま入り粉吹芋	○	★油揚げ、★大豆、★むきえび、★いか、★たまご	小麦粉、揚げ油	きゅうり、さやいんげん、たまねぎ	29.8 g	
	果物			じゃがいも、★白すりごま		22.8 g	
					果物	3.7 g	
22 木	豚キムチ丼	ごはん 具	豚肉	米、米粒麦 ごま油、さとう、★白すりごま	にんにく、切干大根、ながねぎ、たまねぎ、キムチ(白菜)、ニラ、万能ねぎ	748 kcal	トックは うる米の 餅
	トックスープ	○	昆布・さば節(だし)、とり肉、★たまご	トック(スライス)	だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	26.8 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)	17.6 g 3.2 g	
23 金	ししじゅうしい		さば節(だし)、豚肩肉、刻みこんぶ	米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま		805 kcal	沖縄 慰霊 の日
	豆あじのから揚げ	○	豆あじ	でんぶん、小麦粉、揚げ油		31.9 g	
	イナムドゥチ		豚骨(スープ)、さば節(だし)、豚ばら肉、かまぼこ、★生揚げ、白みそ	こんにやく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな	29.6 g	
	サーターアンドギー		★たまご	小麦粉、さとう、サラダ油、揚げ油		3.3 g	
26 月	チキンカレー ライス	ごはん カレー	とりもも肉、★プレーンヨーグルト、とり骨(スープ)、★チーズ	米、米粒麦 炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、★りんご、グリーンピース(冷)	734 kcal	テスト 10日 Fight!
	キャベツフレンチ	○		サラダ油	キャベツ、きゅうり	23.4 g	
	ミルクティーゼリー		粉寒天、★調理用牛乳	さとう		22.6 g 2.6 g	
27 火	焼肉チャーハン	○	豚肩肉、さつま揚げ、★たまご	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、さとう、炒め油、★白炒りごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな	707 kcal	テスト 20日 シロ-ヨウ 加油!
	中華スープ		とり肉、★とうふ、とり骨(スープ)	炒め油、でんぶん、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、ながねぎ、木茸、もやし、しょうが、こまつな	30.7 g 23.7 g 2.8 g	
28 水	高野豆腐の そぼろごはん	ごはん そぼろ	とり挽き肉、★高野豆腐	米、押し麦 炒め油、さとう		732 kcal	テスト 30日 国産 給食 ★
	きびなごの磯辺揚げ	○	きびなご、★たまご、あおのり	小麦粉、★揚げ油	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ	35.4 g	
	根菜汁		煮干し(だし)、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	15.0 g 2.8 g	
29 木	フィッシュフライサンド		ホキ、★たまご	★無塩パン、小麦粉、パン粉、★揚げ油	キャベツ	733 kcal	どんた 果物 かな?
	クラムチャウダー	○	★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	33.7 g	
	果物				果物	29.1 g 2.5 g	
30 金	衣笠丼	ごはん 具	さば節(だし)、豚肉、★油揚げ、かまぼこ、★たまご	米、押し麦 さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)	809 kcal	6月30日に 食べる 和の デザート
	あつめ汁	○	さば節(だし)、つみれ、★とうふ	炒め油、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	34.3 g	
	水無月(みなづき)		あずき	小麦粉、上新粉、さとう		25.6 g	
						3.0 g	

★ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。