6 月 献 立 表

2023年 6月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g
1 木	焼肉チャーハン	○	中華風コーンスープ スイートポテト	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, ごま油, サラダ油, 三温糖, ごま, でん粉, じゃが芋, バター, 上白糖	人参, にんにく, しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	塩, 酒, 醤油, オイスターソース, 鶏がら, 黒こしょう, シナモン	763 29.8
2 金	白飯	○	しいらのごまソース 浦上そぼろ けんちん汁 冷凍みかん	牛乳, しいら, 豚肉, さつま揚げ, 削り節, 生揚げ	精白米, でん粉, サラダ油, 上白糖, ごま, こんにゃく, 三温糖, ごま油, 里芋	しょうが, もやし, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜, 冷凍みかん	酒, 醤油, トマトケチャップ, 中濃ソース, みりん, だし昆布, だしかつお削り節, 塩	749 36.2
5 月	マーボー丼	○	大根と小松菜のナムル 華風かき玉汁	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, 高野豆腐, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら, 小松菜, 大根, えのき, 玉ねぎ, サヤエンドウ	トウバンジャン, 鶏がら, 酒, 醤油, 塩, ラー油, 黒こしょう, 薄口醤油	842 32.4
6 火	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｸﾘｰﾑｿｰｽ	○	ポテトのバジル風味サラダ 米粉のセサミスコーン	牛乳, さけ, 牛乳, 豆乳	サラダ油, バター, 薄力粉, オリーブ油, スパゲティ, じゃが芋, 上白糖, 三温糖, 米粉, ごま	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ブロッコリー, きゅうり, ホールコーン, レーズン	白ワイン, 塩, 白こしょう, 鶏がら, ローリエ, 黒こしょう, ベイリーフ, パセリ, りんご酢, 米酢, バジル, ベーキングパウダー	869 34.1
7 水	ハムと卵のピラフ	○	ひき肉と野菜のチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳, ハム, 鶏卵, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 豆乳	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油, 上白糖	玉ねぎ, 人参, エリンギ, 枝豆, かぼちゃ, なす, パセリ, キャベツ, ホールコーン, チンゲンサイ	白ワイン, 塩, 黒こしょう, 米酢, 酒, 醤油, 鶏がら, ローリエ	760 35.5
8 木	白飯	○	エコふりかけ イカのかりん揚げ ヒジキの炒め煮 のっぺい汁	牛乳, ちりめんじゃこ, イカ, ひじき, 油揚げ, 生揚げ	精白米, ごま, サラダ油, 薄力粉, でん粉, こんにゃく, 三温糖, ごま油, 里芋, でん粉	しょうが, ごぼう, 人参, れんこん, 切干し大根, さやいんげん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	醤油, みりん, 酒, だし昆布, だしかつお削り節, 塩, 薄口醤油	792 38.2
9 金	【開校記念日】 赤飯	○	鶏肉の唐揚げ キャベツのゴマ酢和え 祝いなるとのすまし汁 フルーツゼリー	牛乳, ささげ, 鶏肉, なると（卵なし）, 豆腐, アガー	精白米, もち米, ごま, サラダ油, 薄力粉, でん粉, 三温糖, ごま, 上白糖	しょうが, にんにく, 小松菜, 人参, キャベツ, もやし, えのき, みつば, りんごジュース, レモン果汁, 白桃缶, さくらんぼ缶	塩, 醤油, 酒, 純米酢, 米酢, 塩, だし昆布, だしかつお削り節, 薄口醤油	817 31.5
10 土	【運動会】 ビーフカレー	○	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 冷凍パイナップル	牛乳, 輸入牛肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, **人参**, 玉ねぎ, マッシュルーム, **かぼちゃ**, ピーマン, ブロッコ**リー**, キャベツ, ホールコーン, ミニ**トマ**ト, 冷凍パイナップル	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, 塩, ベイリーフ, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, カルダモン, ガラムマサラ, カレー粉, りんご酢, 米酢, 黒こしょう	812 26.1
13 火	ビビンバ	○	キムチスープ バレンシアオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏肉, 生揚げ, ほたてがい, みそ	精白米, 米粒麦, ごま油, 三温糖, サラダ油, ごま	にんにく, しょうが, **長ねぎ**, 大豆もやし, 人参, **小松菜**, **え**のき, チンゲンサイ, 大根, **キムチ**, バレンシアオレンジ	醤油, トウバンジャン, 塩, 米酢, 鶏がら, 酒, みりん	768 34.1
14 水	【入梅献立】 梅入りゆかりご飯	○	いわしフライ キャベツと切り干し大根の和風サラダ ジャガ芋としめじの味噌汁	牛乳, いわし, 鶏卵, 油揚げ, みそ	精白米, サラダ油, 薄力粉, パン粉, ごま油, ごま, じゃが芋	梅干し, 人参, キャ**ベツ**, **小**松菜, 切干し大根, しめじ, **長ねぎ**	ゆかり粉, 塩, 黒こしょう, 中濃ソース, ウスターソース, 米酢, 醤油, だし昆布, だしかつお削り節	816 31.6
15 木	鶏ご飯	○	ししゃものみりん醤油焼き 糸寒天のゴマ酢かけ 呉汁 冷凍りんご	牛乳, 鶏肉, ししゃも, 油揚げ, 糸寒天, 大豆, 豆乳, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま, 里芋	人参, ごぼう, 切干し大根, しょうが, きゅうり, もやし, 長ねぎ, 冷凍りんご	酒, 醤油, みりん, 純米酢, だし昆布, だしかつお削り節	750 31.4
16 金	ハチミツレモントースト	○	カレーシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ	牛乳, 豚肉, ツナ	食パン, バター, はちみつ, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 米粉マカロニ	レモン果汁, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ブロッコリー, キャベツ	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, カレー粉, 塩, ベイリーフ, トマトケチャップ, ウスターソース, 純米酢, 米酢, 黒こしょう	765 29.7
19 月	白飯	○	サバの南蛮焼き 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とえのきのすまし汁	牛乳, さば, 豚肉, みそ, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖, でん粉, ごま	しょうが, 長ねぎ, にんにく, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, ごぼう, もやし, チンゲンサイ, えのき	醤油, 酒, 米酢, 一味唐辛子, 塩, 黒こしょう, だし昆布, だしかつお削り節	776 39.1
20 火	バターライスチキンクリーム	○	揚げ大豆のサラダ メロン	牛乳, 鶏肉, 大豆	精白米, バター, サラダ油, バター, 薄力粉, さつま芋, 三温糖, でん粉	人参, マッシュ**ルー**ム, **玉ねぎ**, きゅうり, メロン	白ワイン, 塩, 白こしょう, ベイリーフ, 鶏がら, ローリエ, 純米酢, 薄口醤油	827 27.6
21 水	タコ飯	○	卵の花卵焼き ベーコンと小松菜の炒め物 ジャガ芋とワカメの味噌汁	牛乳, 油揚げ, たこ, 鶏肉, おから, 鶏卵, ベーコン, みそ, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖, じゃが芋	ごぼう, 人参, さや**いんげん**, 玉ねぎ, 干しいたけ, し**めじ**, もやし, 小松菜, 長ねぎ	酒, 薄口醤油, 塩, みりん, 醤油, 黒こしょう, だし昆布, だしかつお削り節	776 38.9
22 木	小松菜のﾋﾞｽｷｭｲﾊﾟﾝ	○	ﾎﾟﾃﾄﾆｮｯｷのﾄﾏﾄ煮 とうもろこし 2種類食べ比べ第3弾	牛乳, 鶏卵, 鶏肉	丸パン, 薄力粉, バター, 上白糖, じゃが芋, オリーブ油, サラダ油	小松菜, 人参, 玉ねぎ, **セロ**リ, にんにく, マッシュル**ーム**, **トマ**ト缶, トマトジュース, **ブロッ**コリー, とうもろこし	塩, 黒こしょう, 鶏がら, ローリエ, トマトケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ	750 27.5
23 金	タコライス	○	もずくと豆腐の中華スープ パイナップルゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 沖縄もずく, 豆腐, アガー	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま, ごま油, グラニュー糖	にんにく, セロリ, **玉ねぎ**, 人参, ピーマン, トマト缶, キャベツ, しょうが, 白菜, チンゲンサイ, 長ねぎ, パインジュース, パイン缶	酒, 塩, 黒こしょう, チリパウダー, カレー粉, トマトケチャップ, オイスターソース, 鶏がら, 醤油	766 28.3
26 月	冷やし肉味噌うどん	○	レバーとじゃが芋の香味揚げ 彩りサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, 鶏肝臓(生)	うどん, サラダ油, 上白糖, でん粉, じゃが芋, ごま, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ, きゅうり, トマト, とうもろこし, ブロッコリー, 玉ねぎ	鶏がら, トウバンジャン, テンメンジャン, 酒, 醤油, オイスターソース, 塩, 黒こしょう, カレー粉, りんご酢, 米酢, バジル	752 34.0
27 火	白飯	○	さけの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き キャベツと油揚げのｻﾗﾀﾞ たぬき汁	牛乳, さけ, みそ, 油揚げ, さつま揚げ	精白米, マヨネーズ(卵なし), サラダ油, 三温糖, ごま, ごま油, こんにゃく, でん粉	切干し大根, キャベツ, きゅうり, 人参, しょうが, えのき, 大根, 長ねぎ	塩, 白こしょう, 白ワイン, 黒こしょう, からし(粉), 純米酢, 醤油, だし昆布, だしかつお削り節, 酒	810 34.0
28 水	【夏越の祓献立】 かき揚げ丼	○	豆腐と大根の味噌汁 水無月	牛乳, 鶏卵, いか, みそ, 油揚げ, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油, 薄力粉, コーンスターチ, 上白糖, 白玉粉, くず粉, 甘納豆(あずき)	人参, 玉ねぎ, 枝豆, 大根, 長ねぎ, 小松菜	酒, みりん, 醤油, 塩, だし昆布, だしかつお削り節	889 24.5

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「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」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。