

6月給食予定献立表

6月9日(月)世界の料理(タイ) / 6月11日(水)入梅 あじさいゼリー / 6月19日(木)食育の日～和食献立
6月23日(月)沖縄献立(沖縄慰霊の日) にゅばい いれい

今月も市内農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。



キャベツ・小松菜・じゃが芋・枝豆 他

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に～ 血 ￥1,610 小皿 ￥900 丼 ￥2,300 碗 ￥1,210	3 723kcal・31.6g 33.0g・2.5g ツナサラダ きな粉揚げパン ポトフ	4 686kcal・30.5g 20.7g・2.1g あじさいゼリー カミカミサラダ 麦ごはん しそひじきふりかけ 豚汁	5 748kcal・34.3g 27.7g・2.5g バジルチーズオムレツ カレーピラフ 豆のポタージュ	6 733kcal・29.6g 19.9g・2.3g サワーかん 親子丼 からしあえ
赤	血や肉になる	牛乳,きな粉,ツナフレーク,豚肉,ウィンナー,ひよこめ	牛乳,干ひじき,おかか削り,豆豉,すめいか,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,いか 短冊,たまご,調理用牛乳,ピザチーズ,白いんげん豆,いんげんまめペースト,生クリーム	牛乳,鶏肉,かまぼこ,たまご,おかか削り,乳酸菌飲料,粉寒天
黄	熱や力の元になる	コッパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,三温糖,でんぷん,薄力粉,揚げ油,ごま油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,白いりごま
緑	体の調子を整える	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱,レモン果汁,しょうが,セロリ	ゆかり粉,しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,ねぎ	にんにく,冷凍ホールコーン,玉葱,しめじ,ピーマン,パセリ,バジル,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんじん,セロリ	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,しめじ,冷凍グリーンピース,こまつな,だいこん,キャベツ
献立名	9 741kcal・33.5g 25.0g・1.9g 世界の料理～タイ～ メロン ガバオライス ヤムウンセン	10 773kcal・33.6g 39.6g・2.3g ジャーマンポテト ツナコーン チーズトースト 野菜スープ	11 745kcal・29.2g 22.6g・3.1g あじさいゼリー いわしのかばやきのりあえ 梅ごはん みそ汁	12 770kcal・29.5g 29.6g・2.8g 米粉レモンケーキ スパゲティ アラビアータ シーフードサラダ	13 770kcal・29.1g 29.2g・2.2g 白ごまの寒天プリン 揚げごぼうの甘辛煮
赤	牛乳,鶏肉,大豆,たまご,冷凍むきえび	牛乳,ツナフレーク,ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,レンズまめ	牛乳,生いわし開き,さざみり,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,豚肉,むきえび,いか短冊,カットわかめ,たまご,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,豚肉,凍り豆腐細切り,たまご,木綿豆腐,カットわかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム
黄	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,上白糖	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,じゃがいも,オリーブ油,サラダ油	精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも,上白糖	ハーフスパゲティ,サラダ油,三温糖,上白糖,上新粉,薄力粉,有塩バター	精白米,サラダ油,三温糖,でんぷん,揚げ油,上白糖,練りごま白,黒砂糖
緑	しょうが,にんにく,なす,玉葱,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,バジル粉,キャベツ,だいこん,レモン果汁,メロン	玉葱,冷凍ホールコーン,パセリ,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	梅干し,しょうが,こまつな,だいこん,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ぶどうジュース	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,ほしめし,トマトケチャップ,トマトピューレ,ホルルトマト缶詰,キャベツ,ほうれんそう,レモン	にんじん,ねぎ,こまつな,えのきたけ,ごぼう
献立名	16 719kcal・30.4g 29.1g・3.1g 冷やしごまだれうどん イカとじゃが芋のごまがらめ	17 777kcal・30.2g 28.7g・2.8g クリーム ヨーグルトかん 釜焼きビビンバ 中華スープ	18 817kcal・41.5g 31.2g・3.1g フィッシュフライサンド コーンシチュ	19 714kcal・34.3g 23.5g・3.1g ひじきあえ さばの梅焼き 食育の日 わかめご飯 呉汁	20 766kcal・23.8g 29.1g・2.6g 小玉すいか ブラックカレー マセドアンサラダ
赤	牛乳,鶏肉,いか 短冊	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉,生揚げ,うすら卵水煮,粉寒天,プレーンヨーグルト,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,たら切り身,鶏肉,生鮭,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	牛乳,炊き込みわかめ,さば,干ひじき,かまぼこ,大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,干ひじき,レンズまめ
黄	冷凍細うどん,ごま油,三温糖,白すりごま,練りごま白,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖,白いりごま	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,三温糖,白いりごま,上白糖	背割りコッパン,薄力粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,有塩バター	精白米,白いりごま,三温糖,ごま油,上白糖,サラダ油,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,黒砂糖,じゃがいも,上白糖
緑	きゅうり,だいこん,にんじん,冷凍ホールコーン,ねぎ	にんじん,こまつな,ねぎはくさい,しょうが,にんにく,だいこん,キャベツ,チンゲンツァイ	キャベツ,トマトピューレ,玉葱,にんじん,クリームコーン缶詰,冷凍ホールコーン,ほうれんそう	梅干し,こまつな,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうが,にんにく,玉葱,トマトケチャップ,赤ピーマン,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,小玉すいか
献立名	23 780kcal・29.8g 29.1g・2.6g 沖縄献立 黒糖ちんすこう にんじんしりしり シシジュシー イナムドゥチ	24 748kcal・30.4g 30.7g・3.4g 杏仁かん ジャージャーめん わかめサラダ	25 期末テスト1日目	26 期末テスト2日目	27 728kcal・33.3g 24.4g・2.6g 枝豆 ししゃものフライ ゆかりご飯 むらくも汁
赤	牛乳,豚肉,刻み昆布,油揚げ,豚肉,かまぼこ,生揚げ,白みそ,ツナフレーク	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ,カットわかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム			牛乳,ししゃも,たまご,鶏肉
黄	精白米,サラダ油,三温糖,白いりごま,こんにゃく,ラード,上白糖,黒砂糖,薄力粉	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん,白いりごま,上白糖			精白米,白いりごま,薄力粉,パン粉,揚げ油,でんぷん
緑	しょうが,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,水煮たけのこ,干し椎茸,もやし,きゅうり,だいこん,キャベツ,みかん缶			ゆかり粉,えだまめ,玉葱,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな
献立名	30 838kcal・32.0g 25.9g・2.0g みなづき水無月 ごま麻婆丼 切り干し大根のサラダ				
赤	牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆,赤みそ,ツナフレーク				
黄	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,白すりごま,上白糖,薄力粉,上新粉,甘納豆				
緑	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,にら,切干しだいこん,にんじん,こまつな,キャベツ				

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。・ドレッシングは、別配食の形をとります。