

2026年6月



【 6月 給食予定献立表 】

連雀学園三鷹市立第一中学校



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー kcal たんぱく質 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	麦ご飯 のりの佃煮 切干入り和風卵焼き 肉じゃが煮	○	豚肉,卵,豚肉, 生揚げ	牛乳,ひじき, きざみのり	人参,葉ねぎ, さやいんげん	切干大根,生姜, 玉葱	米,米粒麦, 三温糖, しらたき, じゃが芋	油	751 kcal 33.1 g	
2火	コッペパン りんごジャム しいらのバーベキューソース 粉吹き芋 ビーンズポターージュ	○	しいら, ベーコン,鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳	牛乳, 生クリーム	パセリ,人参	りんごジャム, りんご,長葱, 生姜,玉葱, マッシュルーム	コッペパン, 澱粉,三温糖, じゃが芋, マカロニ,米粉	油,バター	768 kcal 37.4 g	
3水	ピビンバ 豆腐の中華炒め 冷凍みかん	○	豚肉, 絹ごし豆腐, うずら卵	牛乳	小松菜,人参, 青梗菜	にんにく,生姜, 大豆もやし, 干椎茸,白菜, 長葱,冷凍みかん	米,米粒麦, 三温糖,澱粉	油,胡麻油, 白胡麻	757 kcal 35.1 g	
4木	いわし御飯 大根サラダ チキンドレッシング かきたま汁	○	いわし,鶏肉, 絹ごし豆腐, 卵	牛乳	人参,葉ねぎ	生姜,コーン, 大根,きゅうり, 干椎茸,白菜	米,米粒麦, 澱粉,三温糖, 水飴	油	741 kcal 30.3 g	
5金	高野豆腐のそぼろ丼 具沢山味噌汁 メロン	○	鶏肉,凍り豆腐, 大豆ミート, 豚肉,油揚げ, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,葉ねぎ, さやいんげん	生姜,玉葱, 干椎茸,ごぼう, 大根,メロン	米,米粒麦, 三温糖, 黒こんにゃく, じゃが芋	油	745 kcal 33.0 g	
8月	キャロットライス 太刀魚のハーブ焼き ラタトゥイユ 洋風かきたまスープ	○	太刀魚, ベーコン, 鶏肉,卵	牛乳	人参,トマト, 赤ピーマン, ピーマン, 小松菜	にんにく,玉葱, 茄子,セロリ, ズッキーニ, 黄ピーマン	米,米粒麦, パン粉,三温糖, じゃが芋,澱粉	オリーブオイル	774 kcal 30.1 g	
9火	カレーうどん 鯉とお芋の揚げ煮 ぶどうゼリーポンチ	○	豚肉,油揚げ, 鯉	牛乳,寒天	人参,小松菜	玉葱,長葱,生姜, ミックスフルーツ	うどん,澱粉, じゃが芋, 三温糖	油	748 kcal 34.8 g	
10水	ガーリックフランス チキンビーンズ コーンサラダ ツナドレッシング	○	鶏肉,大豆, ツナ	牛乳, 生クリーム	人参,トマト, パセリ	にんにく,玉葱, セロリ,コーン, キャベツ, きゅうり	ソフトフランス パン,じゃが芋, 三温糖	バター,油	748 kcal 32.2 g	
11木	彩り梅ごはん さめの香りソースかけ 煮浸し 豚汁	○	さめ,油揚げ, 豚肉, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,大根葉, しそ葉,小松菜, 葉ねぎ	うめ,生姜, りんご,長葱, キャベツ, ごぼう,大根	米,米粒麦, 澱粉,三温糖, 黒こんにゃく, じゃが芋	油	752 kcal 31.7 g	
12金	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ 小玉すいか	○	豚肉,ベーコン, 鶏肉,卵	牛乳	人参,ピーマン, 赤ピーマン, 青梗菜	生姜,にんにく, 玉葱,筍,もやし, 長葱,コーン, 干椎茸,すいか	米,米粒麦, 三温糖,澱粉	油,胡麻油	754 kcal 30.2 g	
15月	わかめご飯 ししゃもの和風ドレッシング きゅうりの中華漬け 厚揚げの五目煮	○	豚肉,生揚げ	牛乳,ししゃも, わかめご飯の素	人参,小松菜	玉葱,きゅうり, 生姜,筍,干椎茸, 白菜	米,米粒麦,澱粉, 三温糖	胡麻油,油	749 kcal 34.2 g	
16火	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ メロン	○	豚肉, ロースハム	牛乳	人参,トマト	にんにく,生姜, 玉葱,セロリ, 茄子,きゅうり, ズッキーニ, キャベツ,メロン	米,米粒麦, じゃが芋, 小麦粉,三温糖, マカロニ	油	786 kcal 28.0 g	
17・18・19日は、期末考査です ✎										
22月	キャベツのペペロンチーニ パンプキン蒸しパン ポテトサラダ	○	ベーコン,豆乳, ロースハム	牛乳	赤ピーマン, パセリ,人参, 西洋かぼちゃ	にんにく,玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, 小麦粉,上白糖, じゃが芋	油, オリーブオイル	754 kcal 27.7 g	
23火	玄米ご飯 イカの香味揚げ 荳わかめの炒め物 冬瓜と野菜の煮物	○	いか,鶏肉, さつま揚げ, 生揚げ	牛乳, 荳わかめ	人参,小松菜	にんにく,生姜, もやし,干椎茸, 冬瓜,白菜	米,玄米,澱粉, 三温糖	胡麻油,油	745 kcal 33.6 g	
24水	和風ガパオライス カリカリサラダ レモンドレッシング 小玉すいか	○	鶏挽肉, 大豆ミート	牛乳	人参,しそ葉, 赤ピーマン, ピーマン	生姜,玉葱,筍, ズッキーニ, にんにく,レモン, キャベツ,コーン, きゅうり	米,米粒麦, 三温糖,澱粉, ワンタン	油, オリーブオイル	747 kcal 26.3 g	
25木	きびご飯 さばのおろしソースかけ 練り胡麻和え さつま汁	○	さば,鶏肉, 油揚げ	牛乳	人参,小松菜, 葉ねぎ	大根,キャベツ, ごぼう,白菜	米,米粒麦, きび,三温糖, さつま芋	白すり胡麻, 白ねり胡麻, 油	751 kcal 34.7 g	
26金	シナモン揚げパン ポテトポターージュ グリーンサラダ ハムドレッシング	○	ベーコン,鶏肉, 白いんげん豆, ロースハム	牛乳, ピザチーズ, 生クリーム	パセリ, 赤ピーマン	にんにく,玉葱, セロリ,コーン, キャベツ, きゅうり	コッペパン, 上白糖,小麦粉, じゃが芋, 三温糖	油,バター	748 kcal 27.2 g	
29月	ピラフ 夏野菜ミートエッグ ポトフ	○	ベーコン, 豚肉,卵	牛乳	人参,パセリ, ピーマン, さやいんげん	玉葱,コーン, ズッキーニ, 茄子,キャベツ, にんにく,セロリ	米,米粒麦, じゃが芋	油	772 kcal 34.1 g	
30火	夏越し御飯 キャベツと油揚げの味噌汁 枝豆	○	豚肉,油揚げ, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜	玉葱,にがうり, キャベツ,枝豆	米,米粒麦, 小麦粉,上新粉, さつま芋, 三温糖,水飴	油	791 kcal 26.4 g	

※ 食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。

※ 今月の三鷹産野菜は、玉葱・にんにく・トマト・きゅうり・キャベツ・ズッキーニ・小松菜・葉ねぎ等を使用する予定です。



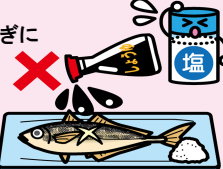
給食だより

連雀学園
三鷹市立第一中学校
栄養士 佐藤 恵子

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

● 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	---

● 食の未来のためにできること





 <p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--

6月は牛乳月間です！

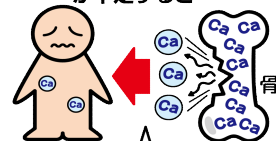


6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの？

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。