

令和7年度



6月の献立表

6月は
食育月間新座市立新座中学校
校長 金子 文春
栄養教諭 今井 ゆう子

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 塩分
2 (月)	もち麦ご飯	米 もち麦 麦	
	酢豚	ぶた肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 なたね油 米油 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ 砂糖 しょうゆ 酢 ビーマン 塩	797 28.6
	ナムル	もやし きゅうり にんじん 小松菜 きくらげ 切干大根 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 ラー油 トウバンジャン にんにく	2.5

★もち麦に多く含まれている栄養素はどれでしょうか？【家庭科】

①タンパク質 ②鉄分 ③食物繊維

3 (火)	発芽玄米ご飯	米 発芽玄米 麦	
	キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉 とりレバー 玉ねぎ キャベツ 塩 こしょう オールスパイス しょうが パン粉 薄力粉 なたね油 中濃ソース	842
	青菜ともやしのナムル	小松菜 にんじん もやし 薄口しょうゆ みりん	29.5
	大根のみそ汁	大根 豆腐 玉ねぎ わかめ みそ	2.7
	飲むヨーグルト	アシドミルク (砂糖 乳製品 寒天)	

★英語で「ひき肉」を表しているのはどれでしょうか？【外国語】

①chunk of meat ②minced meat ③fillet of meat

4 (水)	豚丼	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが みりん 酒 しょうゆ 砂糖	761
	厚揚げのみそ汁	にんじん 生揚げ 小松菜 えのきたけ みそ	32.6 3.2

★日本では昔、食肉が禁止されていた時期がありました。でも実際はある理由をつけて食べていました。その理由とは何でしょうか？【社会】

①将軍様だからOK ②29日は肉の日だからOK ③肉は薬だからOK

5 (木)	担々麺	中華麺 ごま油 しょうが にんにく ぶた肉 大豆 片栗粉 酢 干ししいたけ たけのこ にんじん 酒 しょうゆ 砂糖 トウバンジャン テンメンジャン みそ チーマージャン(ごま) ラー油 ラード こしょう 長ねぎ 小松菜	780 29.3
	海藻サラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく にんじん キャベツ もやし 砂糖 しょうゆ 塩 酢 米油 ごま油	4.0

★中国料理や韓国料理でよく使われる「醬(ジャン)」はどのような調味料を指しているのでしょうか？【家庭科】

①ペースト状 ②酒類 ③香辛料

6 (金)	黒パン	黒パン(小麦粉 黒糖 ビート糖 マーガリン イースト タピオカでん粉 食塩)	
	クリスピーフィッシュ	カジキ 酒 塩 こしょう 薄力粉 コーンフレーク なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖	792 28.0
	青菜のソテー	小松菜 にんじん ベーコン オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう	2.9
	あじさいゼリー	サイダー 寒天 砂糖 ぶどうジュース 白ワイン	

★寒天の生産量が日本一の都道府県はどこでしょうか？【社会】 ①北海道 ②長野県 ③熊本県

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 食塩
9 (月)	キーマカレーライス	米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん とり肉 大豆 ごぼう 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	757 31.4
	バリバリサラダ	ワンタンの皮 なたね油 大根 きゅうり コーン 小松菜 米油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.9

★インドの公用語であるヒンドゥー語で「キーマ」とはどのような意味でしょうか？【外国語】
①ひき肉 ②豚肉 ③大豆

10 (火)	かむかむご飯	米 麦 米油 油揚げ にんじん 芽ひじき 酒 みりん 塩 しょうゆ 砂糖 大豆 片栗粉 なたね油	746
	めばるの野菜あんかけ	メバル 酒 しょうゆ しょうが 片栗粉 薄力粉 なたね油 にんじん ビーマン 玉ねぎ 砂糖 酢 塩	28.8
	じゃがいものみそ汁	玉ねぎ じゃがいも 小松菜 みそ	4.0

★食事をするときの奥歯の役割は何でしょうか？【保健体育】

- ①野菜などを細かく切る ②肉などをかみ切る ③穀物などをすりつぶす

歯の健康を
考える献立です

11 (水)	チンジャオロース麺	中華麺 ごま油 しょうが にんにく 米油 ぶた肉 玉ねぎ しょうゆ 酒 オイスターソース 砂糖 塩 ビーマン 酢 片栗粉 にんじん たけのこ	836 32.2
	もやしのナムル	もやし きゅうり きくらげ ラー油 こしょう 酢 ごま油 しょうゆ	3.0
	にんじんケーキ	卵 砂糖 米油 にんじん 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	

★ビーマンが苦いのはなぜでしょうか？【理科】

- ①栄養価が高くなるように人間が苦くした ②収穫しないで！という抵抗
③虫に食べられないようにするための防御



ビーマンって、
夏の野菜!!

12 (木)	フレンチトースト	食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩) 牛乳 卵 バター はちみつ 砂糖	749
	ボークビーンズ	米油 ぶた肉 赤ワイン にんにく しょうが にんじん じゃがいも 薄力粉 バター トマトピューレ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース トマトケチャップ 砂糖 大豆 玉ねぎ	30.7 3.6
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 小松菜 米油 酢 しょうゆ 砂糖 こしょう 塩	

★フランスではフレンチトーストのことを「パンベルデュ」といいます。

その意味は何でしょうか？【外国語】

- ①なくなったパン ②おいしいパン ③焼いたパン

13 (金)	麦ご飯	米 麦	
	さわらの西京焼き	サワラ 酒 西京みそ しょうゆ みりん 砂糖	735
	辛子和え	もやし にんじん きゅうり 切干大根 しょうゆ ごま油 洋からし 砂糖 ちくわ(卵白・小麦不使用)	33.6
	けんちん汁	米油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 油揚げ 豆腐 さといも 玉ねぎ 小松菜 酒 薄口しょうゆ	2.4

★けんちん汁が生まれたのはどこでしょうか？【社会】

- ①旅館 ②病院 ③お寺

※状況により使用食材に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※3日(火)以外は飲用牛乳が提供されます。

※盛り付けは盛り付け表を参照ください。

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 食塩
16 (月)	みそカツ丼 <i>試合に勝つ!! 献立</i>	米 麦 とり肉 塩 こしょう 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油 にんにく 砂糖 みそ しょうゆ ごま キャベツ	772 33.6
	すまし汁	豆腐 えのきたけ 小松菜 長ねぎ 酒 塩 しょうゆ	2.4

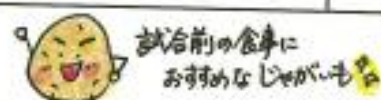
★5月16日は学総の杜行会です。試合前日・当日に食べるとよいのはどれでしょうか？【保健体育】
①糖質多めの食事 ②タンパク質多めの食事 ③脂質多めの食事

17 (火)	豚肉のおろし丼	米 麦 ぶた肉 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 大根 砂糖 しょうゆ みりん	771
	豆腐のみそ汁	大根 豆腐 玉ねぎ 小松菜 みそ	32.7
	メロン	タカミメロン(予定)	2.3

★メロンの収穫量日本一はどこでしょうか？【社会】 ①北海道 ②熊本県 ③茨城県

18 (水)	わかめうどん	うどん とり肉 油揚げ にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ わかめ 酒 しょうゆ みりん 小松菜	732 29.6
	じゃが丸くん	じゃがいも 塩 片栗粉 米油 とり肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 なたね油	4.2

★おいしいじゃがいもの特徴はどれでしょうか？【技術】
①皮にしわがある ②皮が分厚い ③皮が薄い



19 (木)	学校総合体育大会(1日目) 給食なし		
-----------	--------------------	--	--

20 (金)	学校総合体育大会(2日目) 給食なし		
-----------	--------------------	--	--

23 (月)	タコライス <i>沖縄慰霊の日献立</i>	米 麦 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ ぶた肉 塩 こしょう チリパウダー 酒 大豆 ホールトマト トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 中濃ソース キャベツ	734 36.6
	もずくスープ	とり肉 沖縄もずく しょうゆ 塩 こしょう 酒 にんじん 長ねぎ えのきたけ	3.5

★6月23日は「沖縄慰霊の日」で、平和を祈念する日です。沖縄にちなんだ献立が出ます。
沖縄では昔からもずくを何と呼んでいるのでしょうか？【社会】
①もっさん ②スタイ ③海ノリ

24 (火)	鶏ごぼうご飯	米 麦 米油 ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにゃく 油揚げ とり肉 酒 薄口しょうゆ みりん 砂糖	721
	アジフライ	アジ 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	32.0
	キャベツと大根の浅漬け	キャベツ にんじん 大根 塩 薄口しょうゆ 一味唐辛子	3.3

★次のうち、夏の季語はどれでしょうか？【国語】 ①ごぼう ②大根 ③アジ

25 (水)	しゃくし菜チャーハン	米 麦 ごま油 焼さぶた ぶた肉 にんじん 長ねぎ しゃくし菜漬け 塩 こしょう しょうゆ 卵 米油	719
	ワンタンスープ	米油 とり肉 酒 にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ 塩 こしょう しょうゆ しょうが にら ワンタン ごま油	27.7
	ヨーグルト	ココアヨーグルト(砂糖 乳製品 寒天)	3.5

★ワンタンを漢字で書いたときに使われる字はどれでしょうか？【国語】
①スープを泳いでいるように見えるから「魚」 ②フワフワと飛んでいるように見えるから「綿」
③空に浮かんでいるように見えるから「雲」

日・曜日	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質 食塩
26 (木)	ゴボウのペペロンチーノ チキンのレモンドレッシングサラダ ごまきなごドーナツ	スパゲティ 米油 塩 にんにく とうがらし オリーブ油 ベーコン ごぼう なたね油 こしょう しょうゆ 白ワイン とり肉 塩 こしょう 白ワイン 米油 キャベツ さやうり もやし レモン しょうゆ 薄力粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 バター 砂糖 ごま なたね油 きな粉	836 33.4 2.6

★食事中にもできる、にんにくのおいさを消す方法で有効ではないのはどれでしょうか？【理科】
①牛乳と一緒に食べる ②食物繊維が豊富な野菜を食べる ③水をたくさん飲む

27 (金)	五穀ご飯 鶏天 ひじきサラダ 昆汁	米 大麦 発芽玄米 黒米 もちきび 赤米 とり肉 しょうが にんにく 酒 薄口しょうゆ 卵 薄力粉 片栗粉 塩 なたね油 芽ひじき さやうり にんじん キャベツ しょうが 酢 塩 砂糖 しょうゆ 米油 ごま油 ツナ 米油 大豆 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 生揚げ 小松菜 玉ねぎ みそ	767 39.2 2.5
-----------	----------------------------	--	--------------------

★郷土料理「昆汁」が埼玉県川島町で親しまれてきた理由は何でしょうか？【社会】
①稲作が盛んだから ②寒い地域だから ③みその一大生産地だから

30 (月)	角煮ご飯 ぎせい豆腐 ごまみそ和え	米 麦 みりん 米油 ぶた肉 にんじん しょうが 糸昆布 酒 しょうゆ 砂糖 とり肉 豆腐 にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 砂糖 しょうゆ 塩 酒 卵 片栗粉 もやし 小松菜 しょうゆ 砂糖 みそ みりん ごま	723 32.7 3.0
-----------	-------------------------	--	--------------------

★にわとり1羽で、1年間に何個の卵を産むでしょうか？【理科】
①150個 ②300個 ③600個

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンE μg当量	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維量 g	食物繊維 g
今日の平均値	766	31.6	25.2	352	103	3.5	3.5	275	0.73	0.58	25	3.0	6.4
学校給食摂取基準	760	27.1~ 41.8	18.6~ 27.9	450	120	4.5	3	300	0.50	0.60	30	2.5	7.0

※エネルギー量は食品成分表平均値の範囲により調整しています。

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です。日本学校歯科医学会で全国的に実施している週間です。

歯を強くし、虫歯や歯周病を予防するためには、バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)と歯磨き、食事の回数や食べ方にも注意する必要があります。家でできる2つのポイントをご紹介します。

①甘いものをだらだら食べない。→虫歯菌は甘いの(砂糖)が大好き。だらだら食べることは避け、飲み物は水やお茶がgood。

②就寝前の食事は避ける。→夜寝ているときに虫歯菌が繁殖するため、就寝直前の食事は避けましょう。また、夕食後は必ず歯をみがくことを忘れずに!!

★キシリトールがとれるタイング食

歯垢を落とすには歯磨き、歯の質を強くするにはお茶がおすすめです!!

●給食費等の口座引き落とし日のお知らせ

6月5日(木)

残高の確認をよろしくお願いいたします。
(手数料10円がかかります。)

©新座市2010



6月に使用する
新座市内産の食材は...

小松菜、大根
です。

©新座市2010

