

6月新座市立新座中学校献立表

校長 伊藤 大輔

日付	こんだて	おもな食品	1材料 - (kcal) 1人1食当り (g) 塩分相当量 (g)
2 (火)	豚キムチ丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 にんじん たまねぎ にら キムチ ねぎ しょうが にんにく 清酒 トウバンジャン てんめんジャン しょうゆ 食塩	764 31.2 2.9
	トック入りスープ	ぶた肉 鶏卵 米サラダ油 トック ごま油 にんじん ねぎ もやし たけのこ 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	
3 (水)	茄子入りミートソース	ぶた肉 とりレバー チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 バター しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー なす 精製塩 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース(AF) ウスターソース(AF) 食塩 こしょう ナツメグ	830 31.5 2.9
	フライドポテトサラダ	じゃがいも なたね油 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 精製塩 食塩 こしょう チリパウダー 穀物酢 しょうゆ 洋からし	
4 (木)	かむかむライス	あぶらあげ ひじき だいず 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 なたね油 にんじん 清酒 みりん しょうゆ 食塩	735 27.9 1.7
	魚の南蛮漬け	あじ 三温糖 でん粉 なたね油 薄力粉 しょうが ねぎ みりん 穀物酢 七味唐辛子 しょうゆ	
	ごぼうサラダ	ハム マヨネーズ(ノンエッグ) にんじん ごぼう だいこん 穀物酢 しょうゆ	
5 (金)	しゃくし菜チャーハン	やきぶた 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 にんじん ねぎ しゃくし菜 清酒 食塩 しょうゆ こしょう	651 23.6 2.6
	五目春雨スープ	ぶた肉 ごま油 はるさめ にんじん ねぎ キャベツ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト	
8 (月)	ツナコーンご飯	ツナ 米 米サラダ油 ホールコーン 清酒 食塩 しょうゆ	693 32.3 3.7
	魚の味噌マヨ焼き	ホキ マヨネーズ(ノンエッグ) 粉チーズ たまねぎ 清酒 食塩 こしょう みそ 粉パセリ	
	じゃがいもと小松菜の味噌汁	じゃがいも ねぎ こまつな みそ	
9 (火)	味噌ラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ホールコーン にら ねぎ トウバンジャン みそ 清酒 しょうゆ こしょう ラー油	830 35.3 3.2
	ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 ボイルじゃがいも なたね油 こしょう 食塩	
	ブチトマト	ブチトマト	
10 (水)	タコライス	ぶた肉 だいず チーズ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんにく たまねぎ ホールトマト缶 キャベツ 清酒 食塩 こしょう チリパウダー パプリカ トマトケチャップ しょうゆ 中濃ソース(AF)	732 37.3 2.3
	もずくスープ	とり肉 ごま もずく にんじん ねぎ えのきたけ 清酒 食塩 こしょう	
11 (木)	黒パン	黒パン	836 29.3 3.2
	クリスピーフィッシュ	かじき 薄力粉 コーンフレーク なたね油 三温糖 清酒 食塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース(AF)	
	野菜のソテー	ベーコン 米サラダ油 こまつな にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ	
	あじさいゼリー(二色ゼリー)	粉寒天 さとう ぶどうジュース ぶどう酒 サイダーカットゼリー(市販)	
12 (金)	枝豆ご飯	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 えだまめ 清酒 食塩	687 31 3.4
	チキンの香草焼き	とり肉 食塩 ぶどう酒 こしょう タイム ローズマリー パプリカ	
	青菜の香味和え	ツナ 三温糖 ごま油 こまつな もやし ねぎ しょうが しょうゆ 穀物酢	
15 (月)	ナポリタンスパゲティ	ベーコン ウインナー スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン 精製塩 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース(AF) しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒	784 33.4 3.3
	ごまドレチキンサラダ	とり肉 米サラダ油 三温糖 ごま にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 しょうゆ	
	にんじんマドレーヌ	鶏卵 バニラエッセンス 薄力粉 グラニュー糖 バター はちみつ 粉糖 にんじん ベーキングパウダー	
16 (火)	きなこあげパン	きな粉 ツイストパン なたね油 さとう 精製塩	801 32.4 3.1
	豆腐団子のスープ	とり肉 押しとうふ 鶏卵 でん粉 しょうが たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	
	ヨーグルト	ヨーグルト	
17 (水)	きつねうどん	とり肉 あぶらあげ 地粉うどん 三温糖 にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ 清酒 みりん しょうゆ	708 31.2 1.7
	チーズ入り竹輪の磯辺揚げ	チーズ ちくわ あおのり 薄力粉 なたね油	
	冷凍みかん	冷凍みかん	

日付 曜日	こんだて	おもな食品	13料-(kcal) 1パバ7質(g) 塩分相当量(g)
18 (木)	チキンライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン トマトピューレ ぶどう酒 食塩 こしょう ウスターソース(AF) トマトケチャップ	701 29.7 3.3
	魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ マヨネーズ(ノンエッグ) 粉チーズ たまねぎ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ	
	コーンサラダ	米サラダ油 さとう こまつな きゅうり キャベツ ホールコーン レモン汁 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	
19 (金)	カレーライス	ぶた肉 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 中濃ソース(AF) ウスターソース(AF) トマトケチャップ しょうゆ ターメリック カラムマサラ 食塩 こしょう	837 24.2 2.4
	グリーンサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり こまつな 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	
	アシドミルク	アシドミルク	
22 (月)	エビピラフ	ベーコン えび 米 むぎ 米サラダ油 バター にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 粉パセリ	680 28.4 3.5
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉 米サラダ油 ごま油 たまねぎ キャベツ きゅうり しょうゆ 穀物酢	
	みかんゼリー	さとう みかんジュース 粉寒天 ぶどう酒	
23 (火)	ソースカツ丼	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 キャベツ 清酒 食塩 こしょう ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) トマトケチャップ しょうゆ ぶどう酒	887 38.3 3.4
	豚汁	あぶらあげ とうふ 米サラダ油 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ みそ	
24 (水)	きんぴらご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ ごま油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ	770 31.1 2.9
	魚の野菜あんかけ	めばる でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 にんじん 青ピーマン たまねぎ 清酒 しょうゆ 食塩 穀物酢	
	じゃが芋の味噌汁	わかめ じゃがいも たまねぎ えのきたけ みそ	
25 (木)	学校総合体育大会		
26 (金)	学校総合体育大会		
29 (月)	鶏肉のおろし丼	とり肉 米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 しょうが だいこん 清酒 しょうゆ みりん	727 30 1.7
	大根と豆腐の味噌汁	とうふ わかめ だいこん ねぎ みそ	
30 (火)	豚角煮ご飯	ぶた肉 糸こんにゃく 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん しょうが みりん 清酒 しょうゆ	781 36.3 1.4
	ぎせい豆腐	とり肉 押しとうふ 鶏卵 米サラダ油 三温糖 でん粉 にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 清酒 しょうゆ 食塩	
	ツナと小松菜の ごま和え	ツナ ごま こまつな キャベツ みりん しょうゆ	

※都合により献立、食材に変更がある場合もあります。

6月は食育月間です



農林水産省では毎年6月を「食育月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を実施することと定めています。昨年度新座市の取り組みとしては、新座市立中央図書館にて『心と体においしいごはん』をテーマに書籍が並べられていました。新座中学校でも、埼玉県秩父の名産を使ったしゃくし菜チャーハンや6月11日の入梅の日には、あじさいゼリー、近くの農家さんから届く、小松菜やキャベツなどを提供します。給食の時間で、季節の移り変わり、旬の食材、地産地消を学んでほしいと思っています。



蒸し暑くなる季節



食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。



付けない! 料理の前では石けんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉、魚、野菜とで使い分けをする。
増やさない! 料理をしたらすぐ食べる。保存する場合は冷蔵庫で。お弁当は、気温の高い場所で保管しない、保冷剤で冷やす。
やっつける! 食材は中心までしっかり火を通す(冷凍食品等)。特に肉類(唐揚げ等)の生焼けには注意する。

