



6月のこんだてひょう



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	🍷	色の食品			エネルギー
				黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
1	木	豚キムチチャーハン ワンタンスープ バンバンジーサラダ	○	こめ あぶら ワンタンのかわ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりささみ みそ	にんじん キムチねぎ もやし だけのこ チンゲンさい きゅうり パプリカ	502kcal 22.6g
2	金	梅ちりめんごはん ★チキンチキンごぼう 厚揚げのみそ汁	○	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう しらすほし とりにく あつあげ みそ	カリカリうめ ゆかり ごぼう にんじん えだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ	600kcal 24.2g
5	月	ひじきごはん 豆腐のつくね 白菜と油揚げの煮びたし さくらんぼ	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ とりにく とうふ だいす あぶらあげ	にんじん たまねぎ あさつき はくさい ほうれんそう さくらんぼ	523kcal 23.5g
6	火	若布ごはん ★いりどり ★大豆とじゃこのカリカリ揚げ	○	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ だいす ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん だけのこ しいだけ いんげん こんにゃく	628kcal 27.8g
7	水	ソフトフランスパン 鮭のムニエル レモンソース ★イタリアンサラダ きのこスープ	○	ソフトフランスパン こむぎこ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ ドライササミ とりにく	レモン パセリ はくさい キャベツ にんじん きゅうり トマト しいだけ しめじ えのきたけ こまつな たまねぎ	521kcal 24.9g
8	木	いわしの梅照り丼 野菜の甘みそあえ かぼちゃ入り田舎汁	○	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく あぶらあげ	うめ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん かぼちゃ	687kcal 28.0g
9	金	ツナピラフ 鶏肉のから揚げ ★ごぼうのサラダ	○	こめ あぶら でんぷん さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース ホールコーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり	568kcal 23.7g
12	月	かてめし ★はたはたの磯辺揚げ 大根と水菜の和風ジュレサラダ 河内晩柑	○	こめ あぶら さとう こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく はたはた あおりの ゼラチン	しいだけ まいたけ にんじん さやえんどう みずな だいこん キャベツ ゆず かわちばんかん	504kcal 19.8g
13	火	ごはん キムムッチ タンタン豆腐 華風きゅうり	○	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ニら きゅうり	509kcal 20.7g
14	水	セルフ照焼チキンサンド マカロニサラダ わかめとコーンのスープ	○	フォカッチャ でんぷん マカロニ エッグケアマヨ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン	502kcal 27.2g
15	木	ごはん ★あじフライ じゃがいものカレーきんぴら 真だくさん汁	○	こめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	645kcal 27.8g
16	金	チキンライスのクリームソースかけ アスパラガスのサラダ ティーダバイン	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり バイン	559kcal 15.6g
19	月	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え いもたんご汁	○	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ のり とりにく あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	639kcal 24.8g
20	火	ジャッキーのかぼちゃパン トマトのシチュー フレンチサラダ	○	こむぎこ さとう はちみつ あぶら マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃ クランベリー にんにく たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり	603kcal 21.8g
21	水	スタミナ丼 夏野菜と豆腐のマリネ 小玉すいか	○	アルファまい あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが ニら だけのこ にんじん なす キャベツ きゅうり トマト こたますいか	621kcal 19.4g
22	木	ごはん ★新ごぼうハンバーグ 野菜のマヨしょうゆあえ さつまいも汁	○	こめ あぶら パンこ やまいも さとう でんぷん さつまいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう あぶらあげ みそ	たまねぎ しんごぼう だいこん キャベツ こまつな にんじん もやし ぶなしめじ こねぎ こんにゃく	656kcal 26.2g
23	金	長崎ちゃんぽん ★きびなご一夜干し 浦上そぼろ	○	チャンポンめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご えび とうにゅう さつまあげ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし しいだけ きくらげ ごぼう キャベツ こんにゃく	523kcal 28.7g
26	月	ライ麦パン シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	ライ麦パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり えだまめ はくさい	531kcal 21.2g
27	火	ごはん 焼き魚(ほっけ) 切干大根の煮つけ 豆腐団子入りちゃんこ汁	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ さつまあげ とうふ とりにく だいす	きりほしだいこん にんじん しいだけ ねぎ いんげん はくさい こねぎ こんにゃく	604kcal 29.8g
28	水	シーフードカレーライス 福神漬 ビーンズサラダ バレンシアオレンジ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう いか えび ほたて ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ぶくじんづけ グリンピース きゅうり バレンシアオレンジ	673kcal 25.2g
29	木	ハムコーンピラフ たこコロック グリーンサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ロースハム みそ ぶたにく たこ あおりの おかか	たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン ベーコン えだまめ キャベツ きゅうり パセリ	579kcal 21.5g
30	金	ジャージャーめん トマトときゅうりのサラダ じゃが丸くん	○	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう でんぷん スパイストック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうにゅう	しょうが にんにく だけのこ しいだけ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	587kcal 19.9g

歯と口の健康週間

6/11 入梅

食育の日

ブックメニュー

夏至

ブックメニュー

7/2 半夏生

《市内産野菜》 たまねぎ きゅうり トマト
《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき アスパラガス

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください
※★マークはかみかみメニューです



6月 給食だより

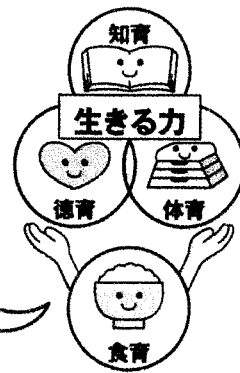
令和5年5月31日
調布市立第一小学校

梅雨の季節となりました。じめじめとした蒸し暑い日が多くなってきます。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちになり、体力も落ちてきます。夏バテへとつながらないように、食事内容やおやつのとおり方、水分補給の仕方などにご注意ください。

「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。



6月の献立紹介

6月11日(日) 入梅(にゅうばい)
「入梅」とは、暦のうえでの「梅雨入り」です。まだ天気予報がなかった時代では「梅雨入り」の目安とされていました。このころにとれる真いわしを「入梅いわし」と呼び、一番脂がのっておいしいと言われていました。
(6/8 いわしの梅照り丼)

6月19日(月) 食育の日
毎月19日は「食育の日」です。そこで「まごわやさしい」の食材を使った献立を取り入れました。「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字をとったものです。すべてそろえるとバランスの良い食事になります。

- ま…豆類 (大豆・豆製品)
- ご…ごま
- わ…わかめ (海藻類)
- や…野菜
- さ…魚
- し…しいたけ (きのこ類)
- い…いも類

ブックメニュー
6月19日(月)から「読書旬間」が始まります。そこで本に関連する料理を給食で紹介します。

★6月20日(火)
『くまのがっこう』シリーズより『ジャッキーのパンやさん』に登場する『かぼちゃパン』を作ります。
★6月26日(月)
『ハリーポッター』シリーズより物語に登場する『シェパードパイ』を作ります。

家で取り入れる「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度を する 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	-----------------------------	----------------------

6/4~6/10 歯と目の健康週間 ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

