



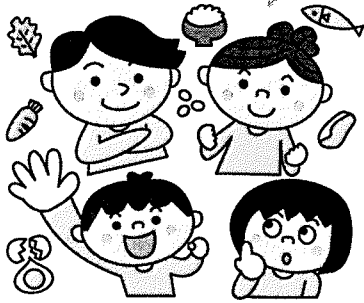
# 6月 給食だより

令和4年6月  
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とり方、水分補給の仕方などに御注意ください。

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

## 日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

### 《令和4年度調布市食育講演会のお知らせ》

「家庭で減らす食品ロス～調理の工夫と冷蔵庫収納～」(映像配信)

講師：食品ロス削減アドバイザー/冷蔵庫収納家 福田 かすみ氏

映像配信期間：令和4年6月18日(土)～8月31日(水)

内容：日本の食品ロスの現状、食品ロスを減らす調理の工夫及び冷蔵庫収納

※申込み方法等、詳細は市報ちょうふ6月5日号を御参照ください。

### 6月の献立紹介

6月4日～10日

#### 歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」にちなんで6月はかむことを意識した「かみかみメニュー」を多く取り入れています。しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を大きくみましょう。

6月11日(土) 入梅(にゅうばい)

「入梅」とは、暦のうえで「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されています。(6/10 いわしの梅照り丼)

6月17日(金) 食育の日献立

毎月19日「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20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23日(木)

『ハリーポッター』シリーズより物語に登場する『百味(風)ピーンズ』や、色が変わる『魔法ゼリー』を紹介します。

★6月27日(月)

『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん～むしパンのまき～』より、なす入りカレー蒸しパンを紹介します。

★6月29日(水)

『やきざかなののろい』にちなんだ献立です。



# 6月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	献立	栄養成分			エネルギー
				黄色の食品	赤の食品	緑の食品	
1	水	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 はたらき 働く力になる ワンのかわ ねりごま すりごま 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	572kcal 23.7g
2	木	チリコンカンドック 野菜の豆乳チャウダー レモンジュレのフルーツあえ	○	コッペパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく とうにゅう アガー	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しょうが パセリ レモン みかん もも りんご	542kcal 19.5g
3	金	ごはん ★手作りじゃこぶりかけ ★いりどり 黒蜜きなこ白玉	○	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたまだんご	ぎゅうにゅう おかか ちりめんじゃこ だいす あおりの とりにく あつあげ きなこ	ごぼう にんじん だけのこ しいたけ いんげん こんにゃく	682kcal 27.6g
6	月	ソフトフランスパン 鮭の△ニエル レモンソース ★イタリアンサラダ 森のきのこのスープ	○	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 トライソラム 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 しいたけ しめじ えのきたけ こまつな たまねぎ	521kcal 24.9g
7	火	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 とりにく あぶらあげ はたはた あおりの ゼラチン	しいたけ 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 かわらばんかん	505kcal 20.1g
8	水	チキンライス 豆乳のキッシュ ★ごぼうのサラダ	○	こめ あぶら エッグケアマヨ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナーセージ とうにゅう ピザチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース あかピーマン ほうれんそう かぼちゃ ごぼう きゅうり	532kcal 19.5g
9	木	ひじきごはん 豆腐のつくね 白菜と油揚げの煮びたし 小玉すいか	○	こめ あぶら さとう やまいも でんぶん	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 こまつな はくさい こたますいか	520kcal 22.4g
10	金	いわしの梅照り丼 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ かぼちゃ入り田舎汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ かぼちゃ	641kcal 28.5g
13	月	スタミナ丼 夏野菜と豆腐のマリネ バレンシアオレンジ	○	こめ あぶら さとう でんぶん 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 だけのこ にんじん キャベツ ニラ なす きゅうり トマト オレンジ	604kcal 19.6g
14	火	きのこピラフ ジャーマングラタン みそドレサラダ	○	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ウィンナーセージ とうにゅう ピザチーズ とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	525kcal 18.6g
15	水	若布ごはん ★えび団子のあじさい揚げ 野菜の梅おかかあえ 沢煮椀	○	こめ でんぶん サイコロパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすほし とりにく たきこみわかめ えび おかか	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう うめ ごぼう えのきたけ みずな	550kcal 23.1g
16	木	トマトスープパグティ アスパラ入りグリーンサラダ キャラメルポテト	○	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ クラッシュトマト トマトジュース パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり	500kcal 15.9g
17	金	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え 豚汁	○	こめ さとう こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ のり ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	676kcal 27.0g
20	月	ごはん チキン南蛮 ベーコンと青菜のソテー 冬瓜のみそ汁	○	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん とうがん えのきたけ	638kcal 23.6g
21	火	みそラーメン ★棒餃子 もやしと若布の中華あえ	○	ちゅうかめん あぶら やまいも でんぶん さとう ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン ねぎ ニラ はくさい もやし こまつな	559kcal 22.8g
22	水	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 でんぶん 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	634kcal 27.4g
23	木	フォカッチャ アイリッシュシチュー 百味風ビーンズ 魔法ゼリー	○	フォカッチャ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン だいす あおりの アガー	にんじん たまねぎ セロリ レモン	617kcal 24.8g
24	金	レタスチャーハン 海鮮しゅうまい ポテトの華風サラダ	○	こめ あぶら でんぶん しゅうまいのかわ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう やきぶた たら えび とりにく だいす	にんじん こねぎ グリンピース レタス たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	525kcal 22.9g
27	月	潮騒うどん なす入りカレー蒸しパン ★大根と水菜のちりめんあえ	○	うどん むしパンミックス あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ ぶたにく とうにゅう だいす ちりめんじゃこ	こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす だいこん みずな	539kcal 21.2g
28	火	鶏ごぼうピラフ ガレット ラタトゥイユ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく たまご ピザチーズ ペーコン	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ にんにく なす ピーマン あかピーマン かぼちゃ スズキーニ クラッシュトマト	522kcal 17.3g
29	水	ごはん 焼き魚 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 でんぶん	ぎゅうにゅう ホッケ 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 しいたけ いんげん はくさい ねぎ こねぎ こんにゃく	618kcal 32.8g
30	木	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 ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ぶくじんづけ キャベツ えだまめ きゅうり オレンジ	673kcal 25.2g

《市内産野菜》 たまねぎ きゅうり トマト

※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

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき アスパラガス スズキーニ ※★マークはかみかみメニューです