



こんだてひょう



日	献立名	牛乳		
		赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米・乳不使用マーガリン・油	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・パセリ
	鮭のハーブ焼き	鮭	オリーブ油・パン粉	パセリ・にんにく・パセリ
	エリンギとベーコンソテー	ベーコン	油・ごま油・砂糖	エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも・油	にんにく・人参・玉葱・ホールトマト・ホールコーン・パセリ
2 金	こぎつねごはん	油揚げ	米・砂糖・白ごま	人参・干し椎茸・小松菜
	ぎせい豆腐	鶏挽肉・絞豆腐・卵	砂糖・でんぷん・油	ねぎ・人参・干し椎茸
	焼肉じゃが	豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース 美生柑
5 月	山椒漬香飯	大豆・しらす	米・さつまいも・油・砂糖	
	にぎすのせんべい揚げ	にぎす	米粉・油	
	鶏団子と野菜の煮物	鶏挽肉・絞豆腐	でんぷん・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	生姜・ねぎ・人参・干し椎茸・菊・いんげん さくらんぼ
6 火	ガーリックトースト		食パン(乳卵なし)・乳不使用マーガリン	にんにく・パセリ
	ポークビーンズ	ベーコン・豚肉・白いんげん豆 赤いんげん豆	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖 乳不使用マーガリン	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース
	コーンフレークサラダ		コーンフレーク・砂糖・サラダ油	人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン 玉葱・りんご
7 水	焼豚チャーハン	焼き豚	米・ごま油・油	人参・ねぎ・グリーンピース
	いかステーキ	いか	でんぷん・油・サラダ油・砂糖	玉葱
	もやしと枝豆の中華あえ		砂糖・ごま油	もやし・小松菜・人参・枝豆 人参・えのきたけ・キャベツ・もやし・ねぎ
8 木	あんかけ焼きそば	豚肉・えび・いか 短冊	チャーメン(乳卵なし)・油・ごま油・でんぷん	にんにく・生姜・人参・玉葱・菊・キャベツ・もやし きくらげ・チンゲン菜
	豆腐チゲ	木綿豆腐・豚肉・白味噌	ごま油・でんぷん	キムチ・大根・白菜・人参・ねぎ・ニラ・しめじ パイン
9 金	ピビンバ	豚挽肉	米・油・砂糖・すりごま・ごま油	豆もやし・人参・にんにく・ねぎ・小松菜
	魚の甘酢あんかけ	鱈	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
12 月	トック入りスープ	焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生姜
	鯛の梅照り丼	鯛	米・でんぷん・砂糖・はちみつ・白ごま・油	梅肉・生姜・キャベツ
	大根と油揚げの味噌汁	木綿豆腐・赤味噌・白味噌	じゃがいも・こんにゃく	大根・人参・ねぎ
13 火	あじさいゼリー	寒天・ゼラチン	砂糖	クランベリージュース・ぶどうジュース・マスカットジュース
	スパゲッティー地中海ソース	えび・いか・あさり水煮	スパゲッティ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	鷹の爪・にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールトマト
	豆腐のキッシュ	ベーコン・卵・豆乳・豆乳クリーム チーズ	油	玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・小松菜・かぼちゃ
14 水	にんにくドレッシングサラダ	じゃこ	ごま油	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・にんにく
	テジクッパ	豚肉	アルファ化米・ごま油	にんにく・菊・大根・人参・干し椎茸・ねぎ・ニラ
	真珠煮し(二倍)	豚挽肉	もち米・でんぷん	生姜・玉葱・干し椎茸
15 木	じゃが芋の中華炒め	豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン(乳卵なし)	
	豆腐のクリーミーグラタン	豚挽肉・大豆・押し豆腐 絹ごし豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
16 金	アスパラ入りグリーンサラダ		サラダ油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・きゅうり
	蒸のきのこスープ	ベーコン・鶏肉	油	しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
	ごはん		米	
19 月	豚肉	豚肉・生揚げ・赤味噌	油・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン
	白身魚のウースタン風	かれい・木綿豆腐 かまぼこ(乳卵なし)	でんぷん	生姜・ねぎ・人参・チンゲン菜
	おかしな白玉焼き	寒天・ゼラチン・調製豆乳	砂糖	黄桃缶
20 火	けんちんうどん	鶏肉・油揚げ	うどん(乳卵なし)・油・こんにゃく	人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ
	あじさい揚げ	ツナ・豚挽肉	小麦粉・サイコロパン(乳卵なし)・油	玉葱・生姜
	ささみとキャベツの梅サラダ	鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・梅肉
21 水	お赤飯	ささげ	米・もち米・黒ごま	
	クリスマスチキン	鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱
	お祝いすまし汁	絹ごし豆腐・かまぼこ(乳卵なし)		人参・たけのこ・えのきたけ・小松菜・ねぎ
22 木	紅白ボンチ		白玉団子・白玉団子(赤)・砂糖	みかん缶・パイン缶・レモン
	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン	ベーコン	米・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・万能ねぎ
	ごま水餃子	豚挽肉	ぎょうざの皮・でんぷん・ごま油・砂糖 白ごま・練りごま	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
23 金	豚とニラのスープ	鶏肉・木綿豆腐・卵	でんぷん	玉葱・ニラ・ホールコーン
	手作りメロンパン	卵	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン 小麦粉・グラニュー糖	
	アスパラのクリーム煮	ベーコン・鶏肉・いんげん豆 調製豆乳・豆乳クリーム	じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	アスパラガス・玉葱・人参
26 月	ツナコーンサラダ	ツナ	砂糖・サラダ油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	五目おこわ	鶏挽肉・油揚げ	アルファ化米・油・糸こんにゃく・砂糖	人参・干し椎茸・ごぼう
	チキンチキンごぼう	鶏胸肉	でんぷん・油・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参・枝豆
26 月	真沢山味噌汁	豚肉・絹ごし豆腐・白味噌・赤味噌	油	かぼちゃ・しめじ・大根・人参・小松菜
	すいか			すいか
26 月	ドライカレー	豚挽肉	米・油・小麦粉	にんにく・生姜・ピーマン・玉葱・人参・りんご・レーズン ホールトマト・グリーンピース
	えび団子スープ	えび・鶏挽肉	でんぷん	生姜・玉葱・人参・白菜・ほうれんそう・ねぎ メロン



この日にあわせて
入梅献立

お赤飯
開校記念日お祝い献立

27 火	布田小ラーメン	豚肉	蒸し中華めん・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・ねぎ
	魚とチーズの包み揚げ	○ 鮭・チーズ	春巻きの皮・油	
	豚キャバマヨ炒め	豚肉	ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ
28 水	木島平のごはん		米	
	鯖のぬか炊き	○ 鯖	砂糖・米ぬか	
	和風ポテトサラダ	ひじき・おかか	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
	田舎汁	木綿豆腐	こんにゃく・油	ごぼう・人参・大根・ねぎ・小松菜
29 木	ケーキサレ	ウィンナー・チーズ・卵・調製豆乳	小麦粉・強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン	かぼちゃ・ズッキーニ
	ポトフ	○ ウィンナー・ベーコン・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
	切干大根の洋風サラダ	ひじき	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし
30 金	鯛牛のまつぶた寿司	鯛水煮	米・砂糖・白ごま	かんぴょう・干し椎茸・絹さや
	湯葉のすまし汁	○ わかめ・絹ごし豆腐・湯葉		人参・大根・水菜
	水無月	小豆	上新粉・白玉粉・砂糖	

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月 給食だより

いよいよ梅雨入りも間近です。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。これからの時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなるので、給食室でも特に注意して作業します。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

「食育」で生きる力を育もう

毎日を元気に生きていく上で欠かすことのできない「食生活」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、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はぐくむことが重要です。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。



家庭で取り組みたい「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

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10
歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康習慣」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、健康な歯と口が大切です。給食では、この1週間は、特にかむことを意識した献立にしました。いつまでも健康で丈夫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。

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
- ★食食物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食食物を取り入れる

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

カルシウムが多くとれる食食物

今月の献立より

12日『入梅献立』

入梅は、暦の上での梅雨の始まりをいいます。昔の農家は、入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは気象庁が梅雨前線をもとに地域ごとに発表するため、暦の上の入梅とは日にちが異なります。入梅の時期は梅の実も熟す頃なので、給食では鯛の梅照り丼にします。

20日『開校記念日お祝い献立』

布田小学校は、昭和56年に開校しました。お赤飯や紅白パンチでお祝い献立にしました。

30日『郷土料理 京都府』

「丹後のまつぶた寿司」は、丹後地方の春や秋祭りや田植え、祝い事に大勢の人で会食する時によく作られます。「まつぶた」と呼ばれる餅を並べる浅い木の箱に寿司を敷き詰めて作るからこの名前と呼ばれています。かんぴょうやごぼうを入れたすし飯の上に、魚のそぼろや、錦糸卵、しいたけ、いんげんなど季節のものを飾ります。給食では、鯖の缶詰を使ってそぼろを作ります。

「夏越の祓(なごしのはらえ)」は、1年間の折り返しにあたる6月30日に半年の厄を払い、次の半年を無病息災で過ごせるように祈願する日本古来の厄払いの伝統行事です。この頃神社では境内に大きな茅の輪が設けられ、茅の輪くぐりが行われます。京都ではこの日に「水無月」を食べる習慣があります。

1年生 グリンピースのさやむき体験

5月2日(火)1年生が「グリンピースごはん」で使用するグリンピースのさやむき体験をしました。布田小学校と第五中学校合わせて1300人分のさや(約20kg)を一斉懸命むいてくれました。給食時には、自分たちでむいたグリンピースを見て、もっと食べてみたいと興味を持って並ぶ子供たちの列ができました。



食育講演会のお知らせ

日時：令和5年6月24日(土)午前10時から
会場：たづくり12階 大会議場
内容：野菜を楽しみながら健康になろう
講師：キュービー株式会社
※詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。