



6月給食だより

令和5年 5月30日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

6月は食育月間です。ぜひ「食」について、話し合う機会にできると良いですね。給食では、日本各地の郷土料理を取り入れました。各地の料理を通していろいろな味を体験しましょう。

また6月4日は虫歯予防デー、10日までの一週間は、歯の衛生週間です。丈夫な歯を維持するために、歯についての知識を深め、食生活を見直しましょう。今月のこんだてには『かみかみメニュー』がたくさん登場します。普段から「よくかむ」ことを意識して食べられると良いですね。

「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てることが重要です。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

わが家の味を伝える



こんだてカレンダー 6月

月	火	水	木	金
 6月は食育月間です!	 カルシウム貯金	★6月の旬の食材は、キャベツ、ニラ、チンゲン菜、もやし、大葉、新じゃがいも、アジ、カレイ、さくらんぼ、びわ、メロンなどです。	ぎゅうにゅう そばもやしごはん サバのかんこくやき わかめスープ	ぎゅうにゅう ポークチャップライス ビーフンスープ あじさいゼリー
ぎゅうにゅう じゃこトースト★ かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ハムとコーンのピラフ しろみぎかなのハーブやき★ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ごはん だいすど じゃこのあげに にくじゃこのうまに あおなともやしの さっぱりあえ	ぎゅうにゅう わかめごはん★ いかのごまみそやき とんじる★ オレンジ	ぎゅうにゅう はいがパン ミートボールの トマトに★ ABCサラダ★
12日 入梅	13日	14日	15日 北海道	16日
ぎゅうにゅう うめちゅけ★ にくだんご あじさいあげ★ やさいのおひたし あまなつ	ぎゅうにゅう ごはん ふくさたまご わかめともやしの ごまいため みだくさんみそしる★	ぎゅうにゅう ごもくソースやきそば ちゅうかスープ★ キャラメルポテト★	ぎゅうにゅう ターメリックライス スープカレー かぼちゃサラダ メロンゼリー	ぎゅうにゅう だいすいりうめごはん ししゃもの2しょくあげ★ じゃがいもきんぴら キャベツと あぶらあげのみそしる
19日 長野県	20日	21日	22日 夏至	23日 沖縄県
ぎゅうにゅう ごへいもち のざわなと ぶたにくのいためもの とうふとわかめの すましじる★ りんごゼリー	ぎゅうにゅう てづくりにくまん★ とうふのチャンプルー パンサンサー	ぎゅうにゅう てづくりカレーパン★ とりにくとやさいの スープに サイダージュレの フルーツあえ	ぎゅうにゅう いわしのうめりどん あおなともやしの のりあえ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ポロポロジュシー えびとおまめの ホックリはるまき スパイシーポテト★ おきなわ こくとうゼリー
26日	27日	28日	29日	30日 夏越の祓 京都府
ぎゅうにゅう カレーピラフ とりにくの マヨチーズやき★ ABCスープ★ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ちゅうかどん はるさめスープ★ てづくりごまだんご★	ぎゅうにゅう セサミトースト★ ポークビーンズ コーンサラダ★	ぎゅうにゅう なつやさいと ベーコンの トマトス/パグティ かいそうサラダ★ スイートビーンズ	ぎゅうにゅう たんごの まつぶたすし かぼちゃとなすの きょうふうみそしる みなづき (ういろう)



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「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

★食べ物を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
カルシウムが多くとれる食べ物

※使用食材については裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。
※★印は6年生のリクエストメニューです。

<今月のこんだてより>

5日(月)…特別なトマトを使用したサラダ

市内のNTT農業ハウスで収穫されたトマトを、イタリアンサラダのトッピングに使用します。最新技術を活用して収穫されたトマトを、みんなで味わいましょう!

5日(月)~9(金)…「歯の衛生週間」

6月4日は「虫歯予防デー」です。今月は食育月間ということもあり、「歯の衛生週間」に合わせて「かみかみメニュー」を多く取り入れました。食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう!

のマークがついた日が「かみかみメニュー」です。

12日(月)…「入梅(にゅうばい)」こんだて

立春から数えて135日目、「そろそろ梅雨に入るの」で、雨に備える準備をしましょう」という日で、今年は6月11日です。実際の梅雨入りとは多少ズレますが、農作物を育てる上での目安になっています。その「入梅」にちなんで「梅」を使ったお茶漬けにしました。梅干しのクエン酸には疲労回復の効果があります。小さく切ったパンを肉団子にまぶして揚げた「あじさい揚げ」との組み合わせで、季節を感じられる献立です。

21日(火)…「夏至(げし)」夏バテ予防こんだて

「春が終わって夏が始まる日」で、一年で最も昼の時間が長い日です。食欲がなくなり体力も落ちやすい時期なので、暑さに負けず元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」にしました。「梅てり丼」の梅干しやはちみつには疲労回復効果があります。スープに入っている「冬瓜」は冷却効果があり、旬の果物のさくらんぼにはカリウム・鉄・葉酸が多く、貧血予防の効果があります。

30(木)…「夏越しの祓(なごしのはらえ)」

一年の折り返しとなるこの日に、「この先も無事に過ごせますように」という願いを込める行事で、「水無月(みなづき)」という和菓子を食べる習慣があります。旧暦の6月1日に氷を口にすると夏バテしないという言い伝えから、氷の節句として暑氣払いをしていましたが、氷は貴重だったため、氷のカケラに似せて作った三角形のういろうに、厄払いの意味の小豆をのせた菓子を「水無月」と名付けて代用したのが由来です。



詳細こんだて表 6月



令和5年5月30日 調布市立石原小学校

日	こんだて名	牛乳	ちやにくになる あか のなかま	ねつや ちからのもとになる きいろ のなかま	からだの ちょうしをととのえる みどり のなかま	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	どほろもやしごはん		ぶた肉	米, 油, さとう, ごま	豆もやし, にんじん, にんにく, 小松菜	590 kcal
	サバの韓国焼き	○	サバ	さとう, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	27.1 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, もやし	22.9 g
2 金	ポークチャップライス		ぶた肉	米, 麦, 乳不使用マーガリン, 油, さとう	ホールコーン, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	621 kcal
	ビーフンスープ	○	ベーコン, とり肉	ビーフン, ごま油	干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ, 小松菜	21.3 g
	あじさいゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース, りんごジュース	20.0 g
5 月	じゃこトースト		じゃこ	食パン, ごま, ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン, 玉ねぎ	609 kcal
	かぼちゃのシチュー	○	とり肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, グリンピース	22.5 g
	イタリアンサラダ		ベーコン, ハム	さとう, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, トマト, 玉ねぎ, にんにく, レモン	32.6 g
6 火	ハムとコーンのピラフ		ベーコン, ハム	米, 麦, 乳不使用マーガリン, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	559 kcal
	白身魚のハーフ焼き	○	タラ	オリーブ油, パン粉	にんにく	24.3 g
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	19.9 g
7 水	ごはん			米		652 kcal
	大豆とじゃこの揚げ煮	○	大豆, じゃこ	でんぶん, 油, さとう, ごま		25.7 g
	肉じゃがの旨煮		ぶた肉	油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	17.8 g
8 木	青菜ともやしのさっぱり和え		わかめ	さとう	もやし, 小松菜, にんじん, レモン	
	わかめごはん		わかめ	米, ごま		630 kcal
	いかのごまみそ焼き	○	いか, みそ	でんぶん, 油, さとう, ごま	しょうが	28.6 g
9 金	豚汁	○	ぶた肉, 豆ふ, 油あげ, みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	18.1 g
	オレンジ				オレンジ	
	胚芽パン			胚芽パン		581 kcal
12 月	ミートボールのトマト煮	○	ぶた肉, 豆乳, ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	パン粉, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, じゃがいも, さとう	玉ねぎ, にんにく, にんじん, グリンピース	23.4 g
	ABCサラダ			マカロニ, 油, はちみつ	キャベツ, もやし, にんじん	25.6 g
	梅茶漬け			米, ごま	梅干し, ゆかり	617 kcal
13 火	肉団子のあじさい揚げ	○	とり肉, ぶた肉	でんぶん, ごま油, サイコロパン	干しいたけ, 玉ねぎ, しょうが	24.7 g
	野菜のおひたし		おなか		小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	17.5 g
	甘夏				あまなつ	
14 水	ごはん			米		602 kcal
	ふくさ卵	○	豆ふ, たまご	油, さとう	ねぎ, にんじん, 干しいたけ	28.1 g
	若布ともやしのごま炒め		わかめ	ごま油, ごま	にんにく, もやし	20.7 g
15 木	みだくさん味噌汁		豆ふ, 油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	
	五目ソース焼きそば	○	ぶた肉, 青のり	油, 中華めん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 干しいたけ	614 kcal
	中華スープ		わかめ, 豆ふ	ごま油, ごま	ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, 小松菜, しょうが	23.7 g
16 金	キャラメルポテト		生クリーム	さつまいも, 油, さとう		23.2 g
	ターメリックライス			米, 乳不使用マーガリン		695 kcal
	スーフカレー	○	とり肉	オリーブ油, じゃがいも	なす, ピーマン, しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, りんご, にんじん, ブロッコリー, トマト缶, グリンピース	22.2 g
19 月	かぼちゃサラダ		ベーコン, みそ	さつまいも, さとう, ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ, 玉ねぎ, きゅうり, レーズン, レモン	22.8 g
	メロンゼリー		かんてん	さとう	レモン, メロン, ナタデココ	
	大豆入り梅ごはん		大豆, こんぶ	米, 麦, ごま	ねり梅	587 kcal
20 火	ししゃもの2色揚げ	○	ししゃも, 青のり	小麦粉, 油		27.0 g
	じゃが芋きんぴら			ごま油, じゃがいも, しらたき, さとう, ごま	にんじん	19.1 g
	キャベツと油揚げのみそ汁		油あげ, みそ		ねぎ, キャベツ, 小松菜	
21 水	五平餅		みそ	アルファ米, さとう, ごま		628 kcal
	野菜菜と豚肉の炒めもの	○	ぶた肉	油, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, 野菜菜漬け, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, しめじ, 小松菜	25.4 g
	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐, わかめ		えのきだけ, ねぎ	20.1 g
22 木	りんごゼリー		かんてん	さとう	りんごジュース, りんご(缶)	
	手作り肉まん		ぶた肉	小麦粉, さとう, ラード, ごま油, でんぶん	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, にんにく	617 kcal
	豆腐のチャンフルー	○	生あげ, ぶた肉, おなか	油, ごま油, でんぶん	玉ねぎ, ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが	27.3 g
23 金	ハンサンヌー		ハム	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	29.0 g
	手作りカレーパン		ぶた肉, 大豆	強力粉, さとう, 小麦粉, 油, 乳不使用マーガリン, パン粉	にんじん, 玉ねぎ	687 kcal
	とり肉と野菜のスープ煮	○	ベーコン, とり肉, ひよこ豆, えだ豆		にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ	25.5 g
24 土	サイダージュレのフルーツ和え		かんてん	さとう	もも(缶), バイ(缶), みかん(缶)	23.8 g
	いわしの梅てり丼	○	いわし	米, でんぶん, 油, はちみつ, さとう	しょうが, 梅肉	598 kcal
	青菜ともやしの海苔あえ		おなか, のり		小松菜, もやし, にんじん	24.3 g
25 日	冬瓜のスープ		とり肉, わかめ	でんぶん	とうがん, えのきだけ	17.4 g
	ポロポロジュース		ぶた肉, ひじき	米, 麦, 油, ごま	にんじん, たけのこ, ねぎ	663 kcal
	えびとお豆のホッカリ春巻	○	えび, ひよこ豆, わかめ	油, でんぶん, さとう, 春巻きの皮	ねぎ	23.5 g
26 月	スパイシーポテト			フレンチポテト, 油		21.4 g
	沖縄黒糖ゼリー		かんてん	さとう, 黒さとう	バイン	
	カレーピラフ		ぶた肉, ハム	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	656 kcal
27 火	とり肉のマヨチーズ焼き	○	とり肉, みそ, チーズ	油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, しょうが	26.5 g
	ABCスープ		ベーコン, ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	マカロニ, さとう	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, トマト缶	24.9 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
28 水	中華丼		ぶた肉, いか, えび, ほたて貝柱, うずら卵	米, ごま油, でんぶん	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, グリンピース	657 kcal
	春雨スープ	○	ベーコン	はるさめ, ごま油	たけのこ, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ, 小松菜	26.1 g
	手作りごま団子		こしあん	白玉粉, さとう, ごま, 油		19.9 g
29 木	セサミトースト			食パン, 乳不使用マーガリン, さとう, ごま		624 kcal
	ポークビーンズ	○	ぶた肉, 大豆, ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	油, じゃがいも, さとう	玉ねぎ, にんじん, トマト缶	25.0 g
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ	27.6 g
30 金	夏野菜とベーコンのトマトスパゲティ	○	とり肉, ベーコン, ウィンナー	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, なす, スズキニ	688 kcal
	海藻サラダ		海そうミックス	ごま, さとう, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン, きゅうり	24.7 g
	スイートビーンズ		いんげん豆, 牛乳, 生クリーム	さつまいも, バター, 油, ごま		24.2 g
31 土	丹後のまつぶた寿司		さば, かまぼこ	米, さとう, ごま	かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう	607 kcal
	南瓜となすの京風みそ汁	○	油あげ, みそ		かぼちゃ, 玉ねぎ, なす, 水菜	24.6 g
	水無月		あずき	小麦粉, 米粉, さとう		12.5 g

※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。予めご了承ください。※今月のきのこ類と、19日の野菜漬物は、調布市の姉妹都市の長野県木島平産を使用予定です。

