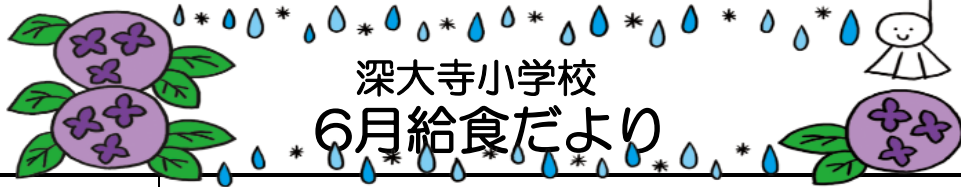


目標	よく噛んで食べよう		よく噛むことの大切さを知ろう！			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
1月	食べること = 生きること 6月は食育月間です					
	ごはん 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、わかめ、とうふ、みそ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、えのき、しそ	生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。できることから取り組んでみませんか？
2火	ラグーってどんな意味？「ラグーソースパスタ」					
	ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ ココアバナナケーキ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、セロリ、にんにく、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、バナナ	ラグーとは、フランス語で「煮込む」という意味です。今日は豚ひき肉、玉ねぎなどを炒め、そこにトマト缶や、赤ワインなどの調味料を入れてじっくり煮込みラグーソースを作ります。給食の定番のミートソースよりも少し黒い色をしています。
3水	よく噛んで食べよう「カミカミ献立」					
	混ぜ混ぜピビンパ 豆アジのから揚げ 春雨スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、アジ、とりにく	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ、はるさめ	にんにく、ぜんまい、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうが、しいたけ、きくらげ、こまつな、だいこん、ねぎ	噛む習慣をつけるためには①ひと口30回を意識して食べる②食べ物を水分で流し込まない③噛みごたえのある食べ物を取り入れることが大切です。今日の豆アジには骨がありますがしっかり揚げてあるので、よく噛めば骨ごと食べることができます。
4木	滋賀県高島市のご当地グルメ「とんちゃん焼き」					
	手作りひじきふりかけごはん とんちゃん焼き、白菜と青菜のらっきょ和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、とりにく、みそ	こめ、さとう、こんにゃく、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、らっきょう、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	名前に「とん」と付きますが、豚ではなく鶏肉の料理です。鶏肉を甘辛いみそダレに漬け込み焼きます。タレの中にみそやおろし玉ねぎが入るので冷めても硬くなりなく、お弁当にもおすすめです。滋賀県高島市で親しまれている料理を味わいましょう。
5金	1年生がさやむきをした「そらまめ」					
	夏野菜のそぼろ丼 具だくさんみそ汁 空豆		ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、とりにく、みそ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら、じゃがいも	しいたけ、きくらげ、にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、えだまめ、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが、だいこん、しめじ、こまつな、そらまめ	今日のそら豆は1年生がさやむきをする予定です。独特の風味や味が苦手を感じる人もいるかもしれませんが、この季節にしか味わえない特別な味です。せっかくの機会なので、ぜひ食べてみてください。
8月	旬のくだものを食べよう「すいか」					
	ナン、キーマカレー 枝豆サラダ くだもの（小玉すいか）		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ	ナン、あぶら、こむぎこ、はちみつ、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、はくさい、とうもろこし、えだまめ、すいか	スイカは90%以上が水分なので、夏の水分補給にぴったりです。真ん中に近づくほど甘くなるため、給食では全員になるべく同じ形で出したいと思っています。そのため、切りやすい小玉スイカを使うことが多いです。
9火	彩り豊かなあじさいゼリーでさっぱりと					
	ソースやきそば わかめスープ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、わかめ、かんてん	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さとう	しいたけ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、ぶどう、レモン	梅雨のジメジメとした蒸し暑い気候で食欲がだんだんと落ちてくる時期です。今日はそんな日でも食べやすいメニューにしてみました。香ばしく炒めた麺に、甘辛いソースが絡む人気メニューの焼きそばに、あじさいをイメージしたあじやかなゼリー。透き通る見た目が涼しげなデザートです。
10水	ふんわりシューマイとおこわの絶妙コンビ					
	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	もちごめ、こめ、こまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、もやし、ねぎ	花シューマイはシューマイの皮を干切りにし、肉団子にまぶして作ります。花のような見た目がかわいいシューマイで、一個一個つつむより簡単にできます。おうちでも試してみてください。
11木	「入梅献立」(入梅：6月11日)					
	いわしのかば焼き丼 わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁(京都府)		ぎゅうにゅう、いわし、わかめ、あぶらあげ、みそ、とうにゅう	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう	しょうが、もやし、キャベツ、アスパラガス、にんじん、うめ、えのき、みずな、ねぎ	6月11日は入梅です。入梅とは、実際の梅雨入りとは異なりますが、暦の上での梅雨の始まりのことです。この頃に獲れる鰯を入梅鰯と呼び、産卵前のため、1年で最も脂が乗っていて美味しいと言われています。給食で季節を感じましょう！
12金	ほんのり甘いかぼちゃフレンチトースト					
	かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー れんこんチップスサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ひよこまめ、なまくりーム	パン、メープルシロップ、はちみつ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター、さとう	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、れんこん	れんこんがおせちや精進料理に使われる理由は、穴が開いていることで「見通しがきく」とたとえられ、縁起が良いとされているからです。今日はパリッと揚げたれんこんチップスをサラダに載せました。触感のアクセントを楽しんで食べてください。
15月	あじさい読書旬間「ももたろうのきびだんご」					
	五目うどん 荳わかめのサラダ 桃太郎さんのきびだんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、くわかめ、きなこ	うどん、あぶら、さとう、もちごめ、もちきび	しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ	今月1日から「あじさい読書旬間」が始まっています。また今日はワールドカップで日本がオランダと戦います。今日の給食は誰もが知っている絵本「ももたろう」の中から「きびだんご」が登場します。きびだんごを一つ食べると10人分、2つ食べると100人分。みんなで力を合わせて応援しましょう。

6月平均栄養価

エネルギー 574kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 20.0g
食塩相当量 2.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田 瞳

目標	よく噛んで食べよう		よく噛むことの大切さを知ろう！			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
16 火	ピリ辛チリソースでごはんがすすむ！					
	ごはん、鶏のチリソース煮 たたききゅうり キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、とり にく、ベーコン	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、あぶ ら、さとう、じゃが いも	しょうが、にんにく、 しいたけ、ねぎ、ピー マン、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、にん じん、セロリー、パセ リ	チリとは、古代メキシコのアステカの言語で唐辛子のことを指しています。辛味成分であるカプサイシンは、汗をかかせたり、代謝をあげたりする効果がある一方で、過剰摂取は消化不良を引き起こします。激辛ブームもありますが、おいしいと感じられるほどほどの辛さで楽しみましょう。
17 水	野菜の王様が給食に！「モロヘイヤのおひたし」					
	ごはん、ぶりの夏みかん幽庵焼き モロヘイヤのおひたし ピリ辛豆乳汁、抹茶プリン		ぎゅうにゅう、ぶ り、ぶたにく、とう ふ、とうにゅう、み そ、とうにゅうク リーム、かんてん、 あずき	こめ、あぶら、しら たき、さとう	あまなつみかん、モロ ヘイヤ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、もやし、に んにく、しょうが、たま ねぎ、しめじ、はくさい、 ねぎ	昔、エジプトの王様が重い病気にかかっていたとき、どんな薬を飲んでも治りませんでした。ですが、モロヘイヤのスープを飲んだらすぐに元気になったそうです。その話が広まり、モロヘイヤは「野菜の王様」と呼ばれるようになったそうです。
18 木	給食室の手作りパン「フォカッチャ」					
	手作りフォカッチャ チキンチャトーラ ポイル野菜、フルーツジュレ		ぎゅうにゅう、とり にく、かんてん	こむぎこ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも、あぶら	たまねぎ、マッシュ ルーム、にんにく、 トマト、ブロッコ リー、にんじん、み かん、パイン	給食のパンは、いつもはパン屋さんで届けてもらっていますが、今日は特別に給食室で手作りします。たくさん粉を混ぜたり、温度を管理したり、一人分ずつに分けたりするのは時間と手間がかかります。手作りのフォカッチャをぜひ味わってください。
19 金	ごはんのおとも「鉄火みそ」					
	鉄火みそごはん ぶくさ卵、青菜の磯和え なめこ汁		ぎゅうにゅう、とり にく、あかみそ、た まご、のり、わかめ	こめ、あぶら、さ とう、かたくりこ	にんじん、にら、し いたけ、たけのこ、 ねぎ、えのき、だい こん、こまつな、な めこ	鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、にらを油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。 ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにかがでしょうか。作り方は深大寺小のホームページからご確認ください。
22 月	よく噛んで食べよう「カミカミ献立②」					
	わかめごはん、ししゃものごま焼き かまぼことキャベツのからし和え ニラとえのきの味噌汁		ぎゅうにゅう、わか め、ししゃも、かま ぼこ、ぶたにく、み そ	こめ、ごま	にんじん、こまつ な、キャベツ、にら、 えのき、ねぎ	ししゃもを骨ごと食べるためにはよく噛まなければいけません。また、ニラやえのきなど繊維がしっかりしている野菜もよく噛まないといくら飲み込むことができません。よく噛んで上手に給食を食べましょう！
23 火	世界の料理 韓国					
	クッパ チョレギサラダ チヂミ		ぎゅうにゅう、とり にく、わかめ、たま ご、のり、ぶたにく	こめ、ごまあぶら、 さとう、こむぎこ、 かたくりこ	だいこん、にんじ ん、たけのこ、しい たけ、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にん にく、もやし、とう もろこし	給食のみそ汁は昆布や鰹節など天然食材から出汁を取っています。スープの場合も市販の顆粒出汁などは使わず鶏ガラから出汁を取ります。今日は鶏ガラと香味野菜（ネギの緑の部分など）を一緒に煮込み、コクのあるクッパのスープを作ります。
24 水	よく噛んで食べよう「カミカミ献立③」					
	ごはん イカのかりんと揚げ たくあんサラダ、吉野汁		ぎゅうにゅう、イ カ、とりにく	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、こん にやく、じゃがいも	たくあん、キャベ ツ、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ	食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければいけません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。いかやたくあんは噛み応えを楽しんで食べてみてください。
25 木	彩り鮮やかな五色サラダで元気チャージ					
	揚げパン ポークビーンズ 五色サラダ		ぎゅうにゅう、ひよ こめ、ぎんときま め、ぶたにく、ベー コン、ハム	パン、さとう、じゃ がいも、あぶら、さ とう	たまねぎ、にんじ ん、にんにく、トマ ト、パセリ、だいこ ん、キャベツ、こま つな、とうもろこし	揚げパンはみなさんのお両親やおじいちゃんおばあちゃんの世代のころからある人気メニューです。昭和29年には給食で提供したという文献が残っているのだとか。70年以上愛される人気メニューを味わって、おうちでも感想を語り合ってみてください。
26 金	世界の料理 中国					
	チンジャオロースー丼 チンゲン菜の中華風スープ フルーツ杏仁豆腐		ぎゅうにゅう、ぶた にく、とりにく、わ かめ、かんてん	こめ、あぶら、さ とう、かたくりこ、こ まあぶら	たまねぎ、たけの こ、もやし、ピーマ ン、パプリカ、にん にく、しょうが、に んじん、チンゲンサ イ、ねぎ、みかん	杏仁豆腐は、もともとは薬膳料理のひとつとして生まれました。伝統的には、あんずの種の中にある「仁」をすりつぶして抽出したエキスを使用していましたが、現在は杏仁の香りを再現した「杏仁霜」や、アーモンドエッセンスなどが使われることも多いです。
29 月	6/29は佃煮の日					
	木島平村のごはん、ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ		ぎゅうにゅう、かつ お、とりにく	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	ゴーヤ、しょうが、パ プリカ、ピーマン、か ぼちゃ、にんじん、た まねぎ、たけのこ、し いたけ、とうがん、だ いこん、こまつな	ゴーヤの佃煮は深大寺小の隠れた人気メニューです。ゴーヤが苦手な人も安心してください。今日の佃煮は、食べやすい味付けになっています。これまでゴーヤが苦手だった人も、この機会にぜひ一口食べてみてください。新しい発見があるかもしれませんよ。作り方は深大寺小のホームページにのっています。
30 火	東京都郷土料理「深川めし」					
	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁		ぎゅうにゅう、あさ り、とうふ、とり にく、たら	こめ、さとう、かた くりこ、あぶら	しょうが、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、しいた け、だいこん、はく さい、えのき	深川めしは東京都の郷土料理です。もともとはネギとあさりのみそでさっと煮てご飯にかけてのものと言われていたのですが、今では炊き込むタイプと、かけるタイプの2種類があります。今日は炊き込む深川めしです。また、小松菜は東京都産です。東京都の食材と郷土料理を味わいましょう。