



給食だよりについての
アンケートはこちらから



深大寺小学校 6月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 濱松章洋
栄養士 安齋亨

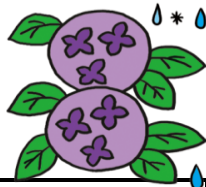
目 標		よく噛んで食べよう			よく噛むことの大切さを知ろう！		
日	お米	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
1 木	宮城県産 ひとめぼれ	食べること = 生きること 6月は食育月間です					生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。できることから取り組んでみませんか？
		ごはん・カレーの香味ソース キャベツと小松菜のおひたし 白菜の豆乳味噌鍋 	○	ぎゅうにゅう、かわい、おかか、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	おこめ、さとう、あぶら、しらたき、こま	ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、はくさい	
2 金	秋田県産 あきたこまち	歯と口の健康習慣 「カミカミ献立」					6月4日からの1週間は「歯と口の健康習慣」です。食事を美味しく食べて、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、白歯からよくかんで食べる習慣をつけましょう。
		わかめごはん・いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 	○	ぎゅうにゅう、わかめ、じゃこ、イカ、とりにく、ちくわ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たくあん、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ	
5 月	千葉県産 ふさこがね	歯と口の健康習慣 「カミカミ献立②」					か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か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、よくかめば骨ごと食べることができます。
		韓国風炊込みごはん 豆アジのから揚げ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、アジ、とりにく	おこめ、おしむぎ、さとう、あぶら、こまあぶら、かたくりこ、はるさめ	にんじん、だいこん、キムチ、にんにく、にら、しょうが、しいたけ、きくらげ、ほうれんそう、ねぎ	
6 火	秋田県産 あきたこまち	旬のくだものを食べよう「河内晩柑」					河内晩柑は初夏から夏に旬を迎える黄色くて大きな柑橘です。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦味は少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。
		チンジャオロースー丼 チンゲン菜の中華風スープ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかめ	おこめ、あぶら、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、チンゲンツァイ、ねぎ、かわちばんかん	
7 水	岩手県産 ひとめぼれ	第七中学校 開校記念日「お祝い献立」					深大寺小学校の給食室は、調布市立第七中学校の分の給食も作り、トラックで運んでいます。今日は七中の開校記念日のためお祝いの献立にしました。深大寺小の150周年お祝い献立は7月に予定しています。お楽しみに！
		ちらし寿司・チューリップの唐揚げ 	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、のり、かまぼこ、とりにく	おこめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こまきこ、あげあぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、えだまめ、べにしょうが、にんにく、しょうが、ほうれんそう	
8 木	新潟県産 こし新橋かり	日本各地の食文化（汁物） 愛知県「赤だし」					名古屋周辺では、「みそ汁」といえば八丁みそを使った濃い茶色のものを指すことが多いそうです。隠し味に黒砂糖を入れることで味がまとまります。いつものみそ汁と味、色、香りはどのように違うでしょうか。
		ごはん・鉄火みそ 	○	ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、あかみそ、たまご、のり、とうふ、わかめ、みそ	おこめ、こまあぶら、さとう、かたくりこ、さとう	にんじん、にら、しいたけ、たけのこ、ねぎ、えのき、だいこん、ほうれんそう、なめこ	
9 金	茨城県産 こしひかり	6月11日「入梅献立」					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。
		ごはん・いわしのかば焼き 	○	ぎゅうにゅう、いわし、わかめ、かつお、とりにく、とうふ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、もやし、アスパラガス、にんじん、うめ、だいこん、ねぎ、こまつな	
12 月	茨城県産 こしひかり	日本各地の食文化（汁物） 北海道「道産子汁」					道産子とは、北海道生まれという意味です。今日の道産子汁には、鮭、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし、バターなど北海道の名産がたくさん入っています。真沢山なので汁というより鍋に近いかもしれません。
		ごはん・さばのネギみそ焼き 	○	ぎゅうにゅう、さば、いわし、わかめ、さつまいも、ぶたにく、さつまあげ、ぶたにく、さけ、しろみそ	おこめ、さとう、こまあぶら、あぶら、じゃがいも、バター	ねぎ、きりぼし、だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	
13 火	千葉県産 ふさこがね	世界の料理 韓国「クッパ」					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から出汁を取ります。今日は鶏がらとネギの緑の部分などを一緒に煮込み、クッパのスープを作ります。
		クッパ 	○	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、のり、とうにゅう	おこめ、こまあぶら、さとう、じゃがいも、こまきこ、あげあぶら	だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ	
14 水	岩手県産 ひとめぼれ	6月20日～あじさい読書旬間「ルルとララのサファイアゼリー」					来週20日から「あじさい読書旬間」が始まります。いろいろな本とめぐり合いましょ。今日の給食は「ルルとララのキラキラゼリー」という本の中から「サファイアゼリー」が登場します。色の変化をよく観察しましょう。
		豚丼とキャベツのソテー 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、あかみそ、かんでん	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、キムチ、しいたけ、にんじん、もやし、ねぎ、にら、レモン	
15 木		給食室で生地から手作り「ピロシキ」					今日は生地から手作りするピロシキです。炒めた具を発酵させた生地で包み、油で揚げて作ります。今年最後のピロシキを味わって食べましょう。
		手作りピロシキ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ウィンナー	こまきこ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、チンゲンツァイ、こまつな、はくさい、とうもろこし	

後半分（6月16日～6月30日）は裏面にごさいます。→

6月平均栄養価

エネルギー 594kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 21.5g
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。



深大寺小学校 6月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 濱松章洋
栄養士 安齋亨

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	お米	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 金		行事食・たこ 「ポテトたこ揚げ」					来週21日は、1年のなかで昼間の時間が最も長い「夏至」です。夏至には、稲がたこの足のようにしっかりと根付くことを願ってタコを食べる地域もあるそうです。深大寺小の4年生が先月植えた稲もタコのようにしっかりと根付いてほしいですね。
		カレーうどん・ポテトたこ揚げ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、タコ、あおのり、かつお、マグロ	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、あげあぶら、1kg プリーゼ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、ペにしょうが、はくさい、みかん	
		キャベツとツナのサラダ 冷凍みかん		○			
20 火		旬のくだものを食べよう「メロン」					メロンの旬は初夏から夏にかけてです。メロン特有の皮のあみ目は、果肉が大きくなる時にできたひびが、かさぶた状になったものです。これがあるものをネットメロンと呼びます。栄養面ではカリウムが多く、赤肉のものにはカロテンも多く含まれています。
		ナン・レンズ豆入りキーマカレー		ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、レンズ豆、チーズ、ひよこまめ、えんどう豆、いんげん豆	ナン、あぶら、バター、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、メロン	
		ビーンズサラダ くだもの（メロン）		○			
21 水	北海道産	日本各地の食文化（汁物） 岐阜県など「とうがん汁」					今日は岐阜県や愛知県などで親しまれているとうがん汁です。とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。冬という字が付くので冬が旬だと思われがちですが、夏が旬の野菜です。貯蔵性に優れ、冬までもつことから「冬」に「瓜」と書くようになったそうです。
		ごはん・手作り小魚ふりかけ		ぎゅうにゅう、じゃこ、かつお、あおのり、ぶたにく、とりこ、あぶらあげ	おこめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、だいのこ、しょうが、いんげん、とうがん、しいたけ、ねぎ、こまつな	
		じゃが芋のそぼろ煮 とうがん汁		○			
22 木		トマト×とりがら 「トマト担々麺」					ラーメンとトマトが不思議な組み合わせに思えるかもしれませんが、トマトには昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれます。とりがらのうま味成分「イノシン酸」と組み合わせることで相乗効果により、強力なうま味へと変化することが知られています。
		トマト担々麺		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ、あかみそ	ちゅうかめん、ラード、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、あげあぶら、はちみつ	しいたけ、トマト、もやし、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし	
		ハニーサラダ 茹でとうもろこし		○			
23 金	千葉県産	6月23日 沖縄慰霊の日「沖縄献立」					シシジュシーのシシは沖縄の方言で「肉」、ジュシーは「炊き込みご飯」を意味します。ゴーヤーチャンプルーももずくを使ったスープも沖縄を代表する料理です。紅芋ちんすこうも給食室で手作りします。
		シシジュシー・ゴーヤーチャンプルー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、こぶ、とうふ、あかみそ、たまご、もずく、マグロ、とうふ	おこめ、ラード、さとう、あぶら、こむぎこ	にんじん、いんげん、ゴーヤー、ねぎ、にんにく、しょうが、えのき、あさつき、しょうが、さつまいも	
		沖縄もずくスープ 紅芋ちんすこう		○			
26 月	佐賀県産	味が良いから鰻 「アジフライ」					鰻は1年中出回る魚ですが、産卵前の初夏から夏にかけてが美味しいと言われています。今日はそんな鰻に衣を付けてフライにします。また、今日のお米は佐賀県産の「ひのひかり」です。関東ではあまり見かけない品種ですが、お米界の横綱として東のソシヒカリ、西のヒノヒカリと呼ばれるほど人気があります。
		ごはん・アジフライ		ぎゅうにゅう、あじ、ベーコン、とりこ、とうふ	おこめ、こむぎこ、パン、あげあぶら、はるさめ、1kg プリーゼ、かたくりこ、こまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、レモン、だいのこ、ねぎ、チンゲンツアイ	
		春雨の炒めサラダ チンゲンサイスープ		○			
27 火	秋田県産	日本各地の食文化（汁物） 京都府「京風みそ汁」					京都生まれの上品な「西京みそ」を使ったみそ汁です。南北に長いその地形や、気候によって日本各地でみその種類も様々です。原料の配合も違うので、含まれる塩分量も異なります。色、香り、甘味など普段のみそ汁との違いを感じましょう。
		山坂達者めし・茹で枝豆		ぎゅうにゅう、だいす、じゃこ、ぶたにく、さつまいも、あげあぶら、あぶらあげ、しろみそ、みそ	おこめ、さつまいも、かたくりこ、あげあぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、だいのこ、たまねぎ、こまつな、えだまめ、えのき、みずな	
		じゃが芋のうま煮 京風みそ汁		○			
28 水	千葉県産	東京都でも地産地消「東京都の食材献立」					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たものと言われています。今では炊き込むタイプと、ぶっかけタイプの2種類があります。今日は炊き込む深川めしです。また、小松菜や明日葉など東京都産の食材も使っています。
		深川めし(東京都)		ぎゅうにゅう、あさり、とうふ、とりこ、とうふ	おこめ、さとう、かたくりこ、あげあぶら、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、あしたば	
		揚げ出し豆腐の野菜あん あしたばのお吸物		○			
29 木	千葉県産	旬のくだものを食べよう「国産パレンシアオレンジ」					パレンシアオレンジは世界的に広く生産されていますが、国産のものは珍しいです。柑橘という冬が旬のもののばかりだと思われがちですが、今の時期に旬を迎えるものもあります。暑い時期にピッタリな、爽やかな味わいを楽しみましょう。
		カレーピラフ・豆腐ハンバーグ		ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン、ぶたにく、とうふ、だいす	おこめ、あぶら、バター、パン、こむぎこ、あぶら、さとう、オリーブオイル	ピーマン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし、セロリ、トマト、パセリ、パレンシアオレンジ	
		大豆入りトマトスープ くだもの(パレンシアオレンジ)		○			
30 金		梅雨の献立 うぐいす色の「クロクロ揚げパン」					6月といえば「梅雨」、梅雨といえば「カエル」、カエルといえば「緑色」ということで今日は緑色の揚げパンです。このうぐいす緑は、青大豆を炒って粉にしたうぐいすきな粉の色です。
		クロクロ揚げパン		ぎゅうにゅう、うぐいすきなこ、だいす、ぶたにく、ベーコン、ハム	パン、あげあぶら、さとう、はちみつ、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、いんげん、だいのこ、キャベツ、こまつな、とうもろこし	
		ポークビーンズ 五色サラダ		○			