

6月 給食だより

令和8年5月29日
調布市立北ノ台小学校
校長 門田 英朗

「食べること」は、わたしたちの生活では欠かせません。毎日を元気に暮らしていくには、何をどのように食べるかがとても大切です。6月は、国が定める「食育月間」です。食べ物、食事マナー、郷土料理など、食べることを振り返り、改めて考える機会にしてみませんか？

給食について御家庭で話題にさせていただくことも、食育の一つです。北ノ台小学校の給食の写真を学校ホームページにて公開中です。1週間分をまとめて金曜日か翌週の月曜日ごろ更新していますのでご覧ください。

6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。
牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



牛乳は「農産物」!



カルシウムの量



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

6月の献立から



6月4日~10日 歯と口の健康週間

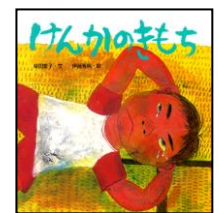
噛み応えがある、カミカミ献立を実施します。よく噛むことで、健康な歯を保つことができますといわれています。

- ・5日(金) 野菜チップ
- ・8日(月) 山坂達者飯(やまさかたっしゃめし)
- ・10日(水) いかのかりんと揚げ、コーンフレークサラダ

6月8日~19日 読書週間




絵本や本に登場する料理を「ブックメニュー」として実施します。給食で実際に食べることで、本をより身近に感じてもらえるとうれしいです。

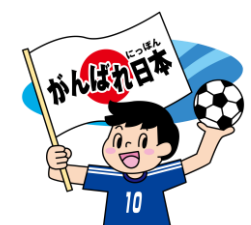
- ・9日(火) 『おなべおなべにえたかな?』より にんじんスープ
- ・16日(火) 『けんかのきもち』より ぎょうざ
- ・18日(木) 『うどんのうーやん』より うーやんのうどん、ちくわの天ぷら



サッカーワールドカップ開幕

日本代表が予選リーグで対戦する国の料理を対戦する前日の登校日に世界の料理として実施します。ワールドカップを通して、様々な国の料理を知ってもらえるように工夫しました。

- ・12日(金) オランダ
ヒュッツポット(マッシュポテト)、エルテンスープ(グリーンピースのスープ) 
- ・19日(金) チュニア
マルカ(トマトシチュー)、クスクスのサラダ(世界最小パスタ)、米粉のレモンケーキ 
- ・25日(木) スウェーデン
手作りシナモンロールパン、サーモンクリームスープ 





日	献立紹介	献立	牛乳	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	6月1日は牛乳の日	チキンライスのホワイトソースかけ 玉ねぎドレッシングサラダ パンゼリー	○	牛乳, 鶏小間,調理用牛乳,生クリーム, イナアガー	米,マーガリン,油,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース, カーネルコーン, キャベツ,きゅうり,もやし,レモン, パイン缶,パインジュース	570 kcal 15.6 g 20.2 g 1.8 g
2火	初登場 欧風カレー	欧風チキンカレー わかめのサラダ	○	牛乳, 鶏もも肉,ひよこ豆, 生わかめ	米,油,小麦粉,マーガリン, オリーブ油,砂糖	玉ねぎ,人参,セロリー,にんにく, 生姜,あんずジャム, キャベツ,きゅうり	611 kcal 19.4 g 23.1 g 1.9 g
3水		ごはん ホイコーロー 春雨スープ	○	牛乳, 豚肉,豚バラ,生揚げ,みそ(赤), 絹豆腐	米, 油,片栗粉,ごま油, 緑豆春雨	生姜,にんにく,人参,キャベツ, ピーマン,きくらげ, 小松菜,もやし,長ねぎ	596 kcal 21.5 g 25.7 g 2.0 g
4木		親子丼 白菜のゆず和え きのこ汁	○	牛乳, 鶏小間,卵,さざみり, 塩昆布,みそ(赤),みそ(白)	米,片栗粉,砂糖,油	玉ねぎ,人参,干し椎茸, 白菜,きゅうり,ゆず果汁, ごぼう,大根,長ねぎ,しめじ, えのきたけ(木島平),舞茸	523 kcal 23.1 g 16.2 g 2.2 g
5金	カミカミ メニュー	野菜菜チャーハン 野菜チップ ピーフンスープ	○	牛乳,じゃこ,豚肉,無添加ナルト, 木綿豆腐	米,油,ごま油, じゃがいも,さつまいも, ピーマン	のざわな(塩漬), かぼちゃ,ごぼう, きくらげ,人参,白菜,長ねぎ	567 kcal 19.5 g 19.4 g 2.3 g
8月	カミカミ メニュー	山坂達者めし 鶏肉と大根の煮物 キャベツ浅漬け	○	牛乳,大豆,しらす, 鶏肉もも,削り節	米,油,さつまいも, 三角こんにやく(黒)	生姜,長ねぎ,人参,大根,いんげん, キャベツ,きゅうり	538 kcal 20.6 g 18.5 g 2.4 g
9火	ブック メニュー	ごはん さわらの香草パン粉焼き フレッチャサラダ にんじんスープ	○	牛乳,さわら, ポークハム, 白いんげん(ペースト),調理用牛乳, 生クリーム	米,パン粉,オリーブ油, 油,砂糖, 小麦粉,バター	にんにく, レタス,キャベツ,人参,きゅうり, 玉ねぎ,人参ペースト,パセリ	612 kcal 25.0 g 24.3 g 2.2 g
10水	カミカミ メニュー	ごはん イカのかりんと揚げ コーンフレークサラダ	○	牛乳, いか短冊, みそ(白),みそ(赤)	米, 片栗粉,油,砂糖, コーンフレーク	生姜, 人参,キャベツ,ほうれん草, 玉ねぎ,ごぼう,大根,しめじ(木島平), 長ねぎ	567 kcal 22.7 g 17.7 g 2.4 g
11木	6/11 入梅	ねぎ塩麹がた丼 おかひじきの梅サラダ あじさいゼリー	○	牛乳,豚肉,豚バラ,生揚げ, 鶏ささみフレーク,さざみり, 粉寒天,寒天缶	米,油,片栗粉,ごま油, 砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,小ねぎ, 水菜,おかひじき,キャベツ,人参, きゅうり,梅肉, ぶどうジュース,アセロラジュース	647 kcal 22.2 g 26.0 g 1.2 g
12金	6/15 オランダ戦	ココアパン 豚肉のマスタード焼き ヒッツポット エルテンスープ	○	牛乳, 豚ロース, ウイナー,白いんげん(ペースト)	米, ココアパン, 油,じゃがいも,マーガリン, オリーブ油	人参,玉ねぎ,にんにく, セロリー,グリーンピース	607 kcal 26.6 g 27.2 g 2.8 g
15月	郷土料理 沖縄県	シジュウシー 沖縄アースー汁 黒糖ちんすこう	○	牛乳, 豚肉,油揚げ,松前用切り昆布, あおさのり	米, ラード,砂糖,黒砂糖,小麦粉	人参,いんげん, 長ねぎ,白菜	554 kcal 19.5 g 19.5 g 2.0 g
16火	ブック メニュー	ごはん ぎょうざ 華風きゅうり 五目中華スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏小間	米, 緑豆春雨,片栗粉,餃子の皮,ごま油, 砂糖,トクク	ニラ,長ねぎ,生姜,にんにく, きゅうり, 人参,干し椎茸,干しきくらげ,もやし, えのきたけ(木島平),小松菜	530 kcal 19.4 g 17.2 g 2.0 g
17水		鮭茶漬 鶏むね肉の照り焼き 野菜の甘酢和え	○	牛乳,鮭フィレ,さざみり, 鶏むね切身, 竹輪	米,あられ, 白いりごま,砂糖,片栗粉, ごま油	三つ葉, 生姜,人参, 小松菜,もやし	527 kcal 25.6 g 17.0 g 2.4 g
18木	ブック メニュー	うーやんのうどん ちくわの天ぷら 小松菜の梅和え すいか	○	牛乳, 豚バラ,豚肉,蒸しかまぼこ, 竹輪,青のり, 粉かつお	冷凍うどん,塩0g,油,砂糖, 小麦粉	しめじ(木島平),ごぼう,人参, ほうれん草,長ねぎ, 生姜汁,小松菜,もやし,きゅうり,練り梅, すいか	541 kcal 18.8 g 30.7 g 2.3 g
19金	6/21 チュニジア戦	黒砂糖パン マルカ(チュニジアのトマトシチュウ) クスクスのサラダ 米粉のレモンケーキ	○	牛乳, たら,ひよこ豆, 調整豆乳	黒砂糖パン, じゃがいも,オリーブ油, クスクス,砂糖,油, 米粉,グラニュー糖,マーガリン	セロリー,人参,玉ねぎ,クラッシュトマト, キャベツ,パセリ,カーネルコーン, レモン	616 kcal 22.0 g 21.2 g 2.0 g
22月	1年生 トウモロコシ 皮むき	カレーピラフ ジュリエヌスープ ゆでとうもろこし	○	牛乳,豚ひき肉,ベーコン, 鶏小間	米,油, じゃがいも	玉ねぎ,人参,マッシュルーム, セロリー, とうもろこし	541 kcal 21.2 g 20.3 g 2.0 g
23火		塩ラーメン 中華風サラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳, 豚ばら肉,豚肉, 鶏ささみフレーク,生わかめ, 調理用牛乳,生クリーム,イナアガー	蒸し中華めん,ラード,ごま油, 砂糖	人参,キャベツ,干しきくらげ,長ねぎ, きゅうり,もやし, 黄桃缶	532 kcal 21.8 g 21.8 g 1.9 g
24水		ごはん かつおの竜田揚げ 野菜のごま酢和え お麩のすまし汁	○	牛乳, かつお	米, 片栗粉,油, 白すりごま,ねりごま(白), 手まり麩	生姜,にんにく, 人参,キャベツ,もやし,ほうれん草, えのきたけ(木島平)	544 kcal 27.6 g 16.4 g 2.1 g
25木	6/26 スウェーデン戦	手作りシナモンロールパン ツナカレーサラダ サーモンクリームスープ	○	牛乳, ツナフレーク米油漬, 鮭,ひよこ豆,生クリーム,調理用牛乳	強力粉,小麦粉,砂糖, マーガリン,グラニュー糖, 油,じゃがいも,米粉,加工	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン, にんにく,セロリー,クラッシュトマト	566 kcal 22.0 g 22.2 g 2.3 g
26金	2年生 枝豆もぎ	ひるぜんおこわ あじの梅みそ焼き 豆腐のすまし汁 調布産のゆで枝豆	○	牛乳, 鶏小間, アジ切身,粉かつお,みそ(白), 絹豆腐	米,もち米,油, 砂糖	人参,ごぼう,山菜ミックス,干し椎茸, 梅肉, えのき(木島平),ほうれん草, 枝豆(調布市産)	519 kcal 28.5 g 16.0 g 2.3 g
29月		ごはん 生揚げ中華風煮 豆腐サラダ	○	牛乳, 生揚げ,豚肉, 押し豆腐,生わかめ	米, 油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参, もやし,グリーンピース, キャベツ,きゅうり	576 kcal 25.0 g 21.1 g 2.0 g
30火	夏越しの祓	みそずき丼 かまぼこのすまし汁 手作り水無月	○	牛乳, 豚肉,焼き豆腐,みそ(白), 蒸しかまぼこ, 小豆(乾)	米,油,しらたき,砂糖, 小麦粉,上新粉,上白糖	玉ねぎ,ごぼう,人参,長ねぎ, 大根,えのき(木島平)	608 kcal 25.4 g 16.2 g 2.3 g

※しめじ, えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
※じゃがいも, 枝豆は調布市産のものを使用します。
※納品状況によっては, 献立が変更になることがあります。