



6月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン	
	豆腐のクリーミーグラタン		豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	アスパラ入りグリーンサラダ			油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・きゅうり
	白菜スープ		ベーコン・鶏肉	油	玉葱・白菜・かぶ・人参
2 木	デジクッパ	○	豚肉	米・ごま	筍・大根・ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく
	魚のネギソース焼き		鯖	砂糖・ごま油・ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	豚キャベツ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
3 金	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	ガルバンゾーコロッケ		豚肉・ひよこ豆	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	カレー野菜スープ		ベーコン	油	玉葱・人参・キャベツ・ホールコーン・パセリ
	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ
6 月	ご飯	○		米	
	昆布豆		昆布・大豆	油・砂糖	人参
	小魚のせんべい揚げ		にぎす	米粉・油	
	塩肉じゃが		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
	果物（パイナップル）				パイナップル
7 火	クロックムッシュー	○	牛乳・卵・チーズ・ハム	食パン・砂糖	
	アスパラのクリーム煮		ベーコン・鶏肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	アスパラガス・玉葱・人参
	にんにくソースサラダ			ごま油	ブロッコリー・きゅうり・人参・にんにく
8 水	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・チンゲン菜
	いかステーキ		いか	でんぶん・油・砂糖	玉葱
	もやしと枝豆の中華あえ		わかめ	砂糖・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
	えのきとわかめのスープ		豆腐・わかめ	ごま油・ごま	えのきだけ・人参・もやし・ねぎ
9 木	豚キムチ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん・油・砂糖・ごま	玉葱・人参・もやし・キムチ・ニラ
	中華風コーンスープ		鶏肉・卵	でんぶん・油	人参・玉葱・キャベツ・ホールコーン・クリームコーン
	黒糖きなこドーナツ		豆腐・きな粉	小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	
10 金	梅入りご飯	○		米・ごま	カリカリ梅刻み
	あじさい揚げ		ツナ・豚肉	小麦粉・サイコロパン・油	玉葱・生姜
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	さつま汁		鶏肉・油揚げ・味噌	こんにゃく・さつまいも・油	ごぼう・人参・ねぎ・ほうれんそう
13 月	ピビンバ	○	豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう
	魚の甘酢あんかけ		鯖	でんぶん・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	トック入りスープ		焼き豚・わかめ	トック	えのきだけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生姜
14 火	2色揚げパン（ココア・グラニュー糖）	○		コッペパン・ミルクパン・グラニュー糖・油	
	ポテマヨ焼き			じゃがいも・油・マヨネーズ・パン粉	玉葱・ホールコーン・パセリ
	白菜と肉団子のスープ		豚肉・豆腐	でんぶん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
15 水	ごはん	○		米	
	家常豆腐		豚肉・味噌・生揚げ	砂糖・でんぶん・ごま油・油	にんにく・生姜・人参・筍・しめじ・ねぎ・白菜・ピーマン
	ごまドレッシングサラダ			ごま・砂糖・油	ほうれんそう・キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
	あじさいゼリー		寒天・カルピス	砂糖	ぶどうジュース
16 木	クリームスバゲッティ	○	鶏肉・牛乳・生クリーム	スバゲッティ・小麦粉・バター・油	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム・パセリ
	ほうれん草のキッシュ		ベーコン・卵・生クリーム・チーズ	油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・ほうれんそう
	たこのから揚げサラダ		たこ	でんぶん・油	にんにく・キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・玉葱
17 金	かてめし	○	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	人参・えのきだけ・しめじ・ほうれんそう
	花しゅうまい		豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぶん・しゅうまいの皮	玉葱・生姜・きくらげ
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖・ごま油	ホールコーン・きゅうり・人参・もやし
	ずまし汁		鶏肉・豆腐	でんぶん	筍・人参・小松菜・ねぎ
20 月	タコライス	○	豚肉・レンズ豆・チーズ	米・油	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・キャベツ
	もずくスープ		もずく・豆腐		白菜・人参・ねぎ
	紅芋スイーツ		牛乳・生クリーム	さつまいも・紅芋・バター・砂糖	
21 火	塩ラーメン	○	豚肉	中華麺・油	生姜・にんにく・人参・筍・キャベツ・もやし・ねぎ
	魚のヤンニョムソース		めばる	小麦粉・米粉・油・砂糖・ごま油・ごま	にんにく
	ナムル			砂糖・ごま油・ごま	人参・ほうれんそう・もやし
	果物（メロン）				メロン
22 水	きんぴらご飯	○	豚肉	米・油・しらたき・砂糖・ごま油	ごぼう・人参
	のり巻きれんこん		豚肉・豆腐・のり	じゃがいも・でんぶん・ごま油・油	れんこん・生姜
	切干大根のはりはり漬		茎わかめ	砂糖	切干し大根・人参・きゅうり・生姜
	石狩汁		鮭・油揚げ・味噌	こんにゃく・じゃがいも	人参・大根・ねぎ
23 木	手作りメロンパン	○	卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱

24金	焼き豚とレタスチャーハン	焼き豚・卵	米・油	レタス・人参・ねぎ
	ごま水餃子	○ 豚肉	でんぷん・ごま油・餃子の皮・砂糖・ごま	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ・白菜
	中華風なめこ汁	豆腐	ごま油	筍・白菜・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
27月	挽肉とかぼちゃのカレーライス	豚肉・ひよこ豆	防災用アルファ米・小麦粉・バター・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・かぼちゃ
	レンズ豆とウィンナーのスープ	○ ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	油・じゃがいも	にんにく・玉葱・パセリ
	果物（すいか）			すいか
28火	冷やしきつねうどん	油揚げ	うどん・砂糖	ほうれんそう・ねぎ
	岩石揚げ	○ 大豆・ひじき・豆腐	さつまいも・小麦粉・砂糖・油	
	かんぴょうのごま味噌あえ	さつま揚げ・味噌	ごま・砂糖	かんぴょう・人参・ほうれんそう・もやし
29水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンピース
	白身魚のマヨネーズ焼き	○ アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム・パセリ
	たっぷり野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	玉葱・人参・ほうれんそう・ホールコーン キャベツ・ブロッコリー
30木	いかとまいだけのばら天丼	いか	米・でんぷん・油・小麦粉・砂糖	まいだけ
	けんちん汁	○ 豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ
	果物（パイナップル）			パイナップル

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

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。

よくかんで、味わって食べよう!



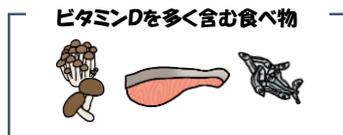
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



丈夫な歯をつくらう!



丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となる主な栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは、吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせて食べることで、効率的にカルシウムをとることができます。歯の主な材料はカルシウムですが、他にも様々な栄養素が関わっています。大人の歯は、一生使い続ける大切なものです。バランスのよい食事を心がけ、丈夫な歯をつくりましょう。また、食後の歯みがきをして、歯についた汚れをしっかりと落とすことも丈夫な歯をつくるために大切です。



平成17（2005）年に制定された食育基本法では、「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」とした上で、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」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活

1

朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

今月の献立より

10日『入梅』
 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、給食では梅入りごはんになります。

17日『かてめし』
 かてめしは「糍飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糍てる」が語源で、埼玉県全域に伝わる郷土料理の1つです。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて、量を増やして食べたことからこの名前がついたといわれています。

20日『郷土料理 沖縄県』
 沖縄産のもずくや紅芋を使って作ります。紅芋スウィートは、紅芋を使ったスイートポテトです。

27日『挽肉とかぼちゃのカレーライス』
 4月のわかめご飯と同じ、買い替え予定の各校の備蓄倉庫に配備している防災用アルファ米を使用します。