



6月こんだてひょう



日	献立名	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
3月	ゴーヤジュース		豚肉・卵	米・油・ごま	にがうり・人参・葉ねぎ
	あじさい揚げ	○	ツナ・豚肉	小麦粉・サイコロパン・油	玉葱・生姜
	もずくスープ		もずく・豆腐		白菜・人参・ねぎ
	果物（パイナップル）				パイナップル
4月	クロックムッシュ		牛乳・卵・チーズ・ハム	食パン・砂糖	
	ポークビーンズ	○	ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
	ひじきサラダ		ひじき・ハム	砂糖・ごま油	大根・人参・きゅうり・生姜・ねぎ
5月	ご飯			米	
	昆布豆		昆布・大豆	油・砂糖	人参
	はたはたのごま揚げ	○	はたはた	小麦粉・ごま・油	
	さつまいも汁		豆腐・味噌	こんにゃく・さつまいも・油	ごぼう・人参・大根・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
	果物（すいか）				すいか
6月	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		さつまいも・味噌	ごま・砂糖	かんぴょう・人参・ほうれんそう・もやし
7月	キムチ炒飯		豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・ピーマン
	いかステーキ	○	いか	でんぷん・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・コーン・枝豆
	大根と豆腐のスープ		豆腐		生姜・人参・大根・きくらげ・こねぎ
10月	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
	ラビットサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・レタス・玉葱・人参・レモン
11月	にんにくのスープ		ベーコン	オリーブ油・パン粉	にんにく・玉葱・トマト・マッシュルーム・パセリ
	鶏の梅照り丼	○	鶏肉	米・でんぷん・砂糖・はちみつ・ごま・油	梅・生姜・キャベツ
	豆腐のすまし汁		豆腐・わかめ		えのきたけ・ほうれんそう
12月	あじさいゼリー		寒天・カルピス	砂糖	ぶどうジュース
	ビビンバ	○	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・ねぎ
	ポテトのかにかま風味揚げ		かに風味かまぼこ	じゃがいも・でんぷん・油	人参・パセリ
	華風きゅうり	○		砂糖・ごま油	きゅうり・大根
13月	ニラと卵のスープ		豚肉・豆腐・卵		玉葱・ニラ・コーン
	ジャージャー麺	○	豚肉・味噌	中華めん・ごま油・油・三温糖	きゅうり・生姜・にんにく・玉葱・人参
	えび団子スープ		えび・鶏肉	でんぷん	玉葱・人参・筍・白菜・小松菜・ねぎ・生姜
14月	杏仁豆腐		寒天・牛乳	砂糖・杏仁霜	みかん缶・パイナップル缶
	キャロットピラフ	○	鶏肉	米・バター・油	人参・玉葱・コーン・マッシュルーム・ピーマン
	魚のタンダーグリーン		鯖・ヨーグルト	ごま	
	きのこのホットサラダ	○	ベーコン	砂糖・ごま油・油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・コーン
17月	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
	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
18月	中華風なめこ汁		豆腐	ごま油	筍・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
	手作りカレーパン	○	豚肉	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	かぼちゃシチュー		鶏肉・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース
19月	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン
	里芋ご飯	○	油揚げ・鶏肉	米・里芋・砂糖	小松菜
	揚げ豆腐		豆腐・鶏肉・卵	油・砂糖・でんぷん	ねぎ・人参
	白身魚のすまし汁		かれい・豆腐・わかめ	でんぷん	生姜・ねぎ・ほうれんそう
20月	果物（オレンジ）				オレンジ
	たらこスパゲッティ	○	鶏肉・たらこ・いか・のり	スパゲッティ・オリーブ油・バター	にんにく・玉葱
	ミートポテトのチーズ焼き		豚肉・チーズ	じゃがいも・油	にんにく・人参・玉葱
21月	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・コーン・キャベツ・ブロッコリー
	豚飯	○	かまぼこ・豚肉	米	きくらげ・ねぎ・小松菜
	魚の甘酢あんかけ		鱈	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	汁ピーマン		豚肉	ピーマン・ごま油・油	にんにく・もやし・チンゲン菜・筍・ザーサイ・ねぎ
24月	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ
	ご飯			米	
	のりの佃煮	○	のり	砂糖	
25月	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭・味噌	砂糖	しめじ・キャベツ・玉葱・えのきたけ・ピーマン・人参
	芋だんご汁		鶏肉	じゃがいも・でんぷん・小麦粉	ごぼう・人参・大根・ねぎ
	沖縄焼きそば	○	スパム	沖縄そば・油	人参・玉葱・ピーマン・キャベツ・もやし
26月	ウシラ豆腐		豆腐・はんぺん	砂糖・でんぷん・ごま・油	人参・きくらげ・グリーンピース
	シークワーサードレッシングサラダ			砂糖・油	きゅうり・キャベツ・レタス・人参・玉葱・シークワーサー
	夏野菜カレー	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・ズッキーニ
	いかくんマリネ		いかくん製	砂糖・油	かぼちゃ・なす・ピーマン
27月	果物（メロン）				メロン
	手作りピロシキ	○	牛乳・豚肉	強力粉・砂糖・バター・油	玉葱・人参・キャベツ
	ボルシチ		豚肉・生クリーム	じゃがいも・砂糖・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・セロリー・キャベツ・かぶ
28月	ヴィネグレット		ハム	じゃがいも・油・砂糖	ピーツ・玉葱・人参・セロリー・きゅうり・にんにく
	いかとさつまいものぼろ天丼	○	いか・大豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖	
28月	細寒天と野菜の甘酢	○	細寒天	砂糖・ごま油	キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参
	水無月		小豆	小麦粉・上新粉・砂糖	

※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。
 ※今月の地場野菜は、にんにく、じゃがいも、玉ねぎです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。

6月給食だより

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、特に食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、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。

1年生空豆のさやむき体験

5月30日（木）1、2時間目に1年生が給食で使う空豆のさやむき体験をしました。「空豆」を当てるクイズをしたり、空豆という名前の由来を学びました。その後、小学校と中学校合わせて670人分の空豆のさやを一生懸命むきました。その時の感想文を一部紹介します。

- 最初はむけなかったけど、だんだんコツをつかめたからどんどんおもしろかった。
- 空豆のかわをむいてみてふわふわでした。給食楽しみに待ってます。
- 空豆のかわは初めてむけて楽しかったです。またむきたいです。
- 中がつかめなくてびっくりした。
- 空豆が大きかったけど、かわいかった。
- においがいっぱいしておもしろ



咀嚼の運動不足になっていませんか？

よくかんで食べるためには



はしや小さめの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のものを
流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

今月の献立より

25日『郷土料理 沖縄県』

沖縄県は、豆腐の島と呼ばれるほど、食生活には欠かすことのできない食べ物です。本土のものより数倍も大きく、沖縄の豆腐は、生で食べるほか、チャンプルー（炒め物）や揚げ物など、いろいろな料理で使われる人気者です。「ウジラ」は沖縄の言葉で鳥のウズラのことで、出来上がりの形が似ていることからこう呼ばれる「沖縄風がんもどき」です。



RUGBY
WORLD CUP
JAPAN 2019



27日『ラグビーワールドカップ対戦国 ロシア料理』

9月20日から11月2日までラグビーワールドカップが日本で開催されます。参加チームは、20チームで、試合は12開催都市で行われます。日本の開幕戦であるロシア料理です。ロシアの国土は、日本の45倍で、世界一の広さです。ロシアは国土の大部分が寒冷地で、短い秋を終えると10月の終わりから長い冬が始まります。このような気候の中、温かいスープ

食育講演会のお知らせ

日時：6月22日（土）午前10時開演

題目：「ラグビーから学ぶアスリートを育てる食の秘密」