

6月給食だより



令和4年5月31日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士

あじさいがきれいに咲く季節となりました。じめじめした蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなり体調も崩しがちです。夏本番に向けて、暑さに強い体になるためにも、今のうちからバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

～6月は食育月間です～

平成17（2005）年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」となっています。

生涯を心身ともに健康で過ごすために、子供の頃からの食習慣はとても重要です。健康づくりの最初の一歩として、まずは日々の「食べること」を見直すことから始めてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 野菜や果物などを体験する機会をつくっている。

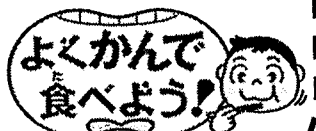
・・・よく噛んで、味わって食べよう！・・・



オススメ！
かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



～6月の献立より～
ブックメニュー紹介
6月16日

『ルルとララのきらきらゼリー』
ルルとララが作った女王様のための「食べられる宝石」。給食ではアセロラジュースを使ってルビーのジュエルゼリーを作ります★

6月は「牛乳月間」
6月1日は「牛乳の日」

牛乳にはカルシウムだけでなく、成長に必要なたんぱく質やビタミンも含まれています♪

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める、「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や、乳製品の良さを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

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	エネルギー たんぱく質
1 水	赤飯 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ お祝いなるこのすまし汁 紅白ポンチ	○	★牛乳 あずき 鶏肉 わかめ お祝いなるこ	もち米 米 ★ごま でんぷん 油 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉葱 だけのこ えのきたけ 水菜 ねぎ ★みかん缶 ★レモン汁	671 kcal 22.1 g
2 木	ホットドッグ 鮭のマヨネーズ焼き ホワイトシチュー オレンジ	○	★牛乳 鮭 ウィンナソーセージ ★生クリーム 鶏肉 豆乳	★パン 油 エッグケアマヨ じゃがいも ★小麦粉 ★バター	キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ セロリー 生姜 いんげん ★バレンシアオレンジ	746 kcal 34.4 g
3 金	ねぎ塩ぶた丼 もやしわかめの中華あえ 五目野菜スープ 小玉すいか	○	★牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 砂糖 でんぷん ★ごま ごま油	にんにく 生姜 玉葱 あさつき ★もやし 小松菜 人参 だけのこ ねぎ 椎茸 きゅうり ★小玉すいか	617 kcal 21.6 g
6 月	ごはん 高菜じゃこふりかけ ぶりの照り焼き 野菜の梅おかかあえ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳 ちりめんじゃこ ぶり おかか わかめ みそ	米 油 ★ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	刻み高菜 こねぎ 生姜 キャベツ 白菜 ほうれんそう 人参 梅肉 しめじ 玉葱	537 kcal 26.7 g
7 火	マーガリンパン ジャーマングラタン コールスローサラダ ABCスープ	○	★牛乳 ベーコン ★生クリーム ★チーズ	★パン じゃがいも 油 ★ABCマカロニ	玉葱 にんにく パセリ キャベツ 人参 ホールコーン ★もやし	524 kcal 19.6 g
8 水	ミートソース・スパゲティ コルカノン ジュリエンスープ メロン	○	★牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	★スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも ★バター	パセリ にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー ホールコーン キャベツ ★メロン	574 kcal 23.3 g
9 木	梅ちりめんごはん 鯖の西京焼き 糸寒天の和風サラダ かきたま汁	○	★牛乳 しらす 鯖 みそ 糸寒 天 ★卵 わかめ	米 ★ごま 砂糖 油 でんぷん	梅 ゆかり キャベツ 人参 小松菜 きゅうり 玉葱 生姜 ねぎ	526 kcal 27.9 g
10 金	冷やしわかめ揚げうどん みそドレサラダ そら豆	○	★牛乳 わかめ ★干しえび みそ	★うどん 砂糖 ★小麦粉 油	ねぎ 玉葱 人参 みつば ごぼう キャベツ ★もやし きゅうり ホールコーン そらまめ	385 kcal 13.1 g
13 月	ひじきとごぼうのピラフ 小魚のフライ トマト入りごまドレサラダ キャベツのスープ	○	★牛乳 鶏肉 ひじき ★にぎす ベーコン	米 マーガリン 油 ★小麦粉 ★パン粉 ★生パン粉 ★ごま エッグケアマヨ 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 玉葱 ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり トマト	559 kcal 22.8 g
14 火	シシリアン イタリアンサラダ 手作りあんパン	○	★牛乳 ★いか ★むきえび ★生クリーム ★ドライサラミ あずき	★スパゲティ 油 ★小麦粉 ★バター 砂糖 ★強力粉	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 白菜 キャベツ きゅうり トマト	756 kcal 26.7 g
15 水	ごはん いかのレモンソースかけ 野菜のごまあえ みそけんちん汁	○	★牛乳 ★いか 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ★バター ★ごま じゃがいも こんにゃく	★レモン汁 キャベツ 白菜 人参 水菜 ごぼう 大根 ねぎ	558 kcal 27.5 g
16 木	親子丼 海藻サラダ ルビーのジュエルゼリー	○	★牛乳 鶏肉 ★卵 わかめ 海藻ミックス 寒天 アガー	米 糸こんにゃく 砂糖 油	玉葱 人参 椎茸 きくらげ さやえんどう ★もやし きゅうり キャベツ ★アセロラ飲料	543 kcal 22.2 g
17 金	塩野菜ラーメン 花しゅうまい きゅうりの中華炒め フレンチポテト	○	★牛乳 豚肉 大豆 青のり	★蒸し中華めん 油 ごま油 でんぷん ★ワントンの皮 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ ホールコーン ねぎ ニラ きゅうり	556 kcal 21.2 g
20 月	セルフ照焼チキンサンド ポテトサラダ ミネストローネ	○	★牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	★パン ざらめ ★パスタ でんぷん エッグケアマヨ じゃがいも 油 砂糖	人参 ホールコーン きゅうり にんにく 玉葱 キャベツ いんげん ホールトマト	470 kcal 24.3 g
21 火	豚キムチチャーハン パンパンジーサラダ エビワントンスープ オレンジ	○	★牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ★えび ★いか 豆腐	米 ごま油 油 ★ごま 砂糖 ★ワントンの皮	人参 キムチ ねぎ きゅうり ★もやし パプリカ 生姜 だけのこ チンゲン菜 ★バレンシアオレンジ	486 kcal 23.2 g
22 水	ごはん 鯖のみそ煮 しそ入り塩昆布あえ とびうおのつみれ汁	○	★牛乳 鯖 みそ 塩昆布 とびうお ★いか みそ	米 砂糖 でんぷん	生姜 大根 きゅうり れんこん 人参 しそ ねぎ 小松菜	601 kcal 29.5 g
23 木	五目あんかけ焼きそば ウースタン キャラメルポテト メロン	○	★牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵 豆乳クリーム	★蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん さつまいも ★バター	にんにく 生姜 人参 玉葱 椎茸 だけのこ ★もやし 白菜 ねぎ チンゲン菜 ★メロン	624 kcal 24.1 g
24 金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮 豆腐のきのこあんかけ 野菜のごまあえ 大根とじゃがいものみそ汁	○	★牛乳 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ みそ ベーコン	米 ★小麦粉 油 砂糖 ★ごま でんぷん じゃがいも	しめじ 椎茸 えのきたけ 玉葱 白菜 水菜 人参 大根 ねぎ 小松菜	569 kcal 23.8 g
27 月	鍋めし 鶏肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜の梅サラダ キャベツとしめじのみそ汁	○	★牛乳 きんめだい 鶏肉 わかめ みそ	米 ★ごま ごま油 こんにゃく 砂糖	小松菜 生姜 にんにく 人参 ごぼう いんげん 水菜 大根 きゅうり 梅肉 キャベツ しめじ ねぎ	454 kcal 20.5 g
28 火	ドライカレー コブサラダ 豆腐と小松菜のサンラースープ 小玉すいか	○	★牛乳 豚肉 鶏肉 いんげん豆 ★えび 豆腐	米 ★バター エッグケアマヨ 油 春雨 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 ★レーズン グリンピース きゅうり トマト ホールコーン 小松菜 ★小玉すいか	609 kcal 22.9 g
29 水	ごはん 甘辛タレの和風ハンバーグ じゃこサラダ わかめとなめこのみそ汁	○	★牛乳 豚肉 豆腐 ★卵 ちりめんじゃこ わかめ みそ	米 油 ★生パン粉 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 椎茸 大根 きゅうり ねぎ 小松菜 なめこ	632 kcal 28.5 g
30 木	タコライス ピーンズサラダ かぼちゃのポタージュ	○	★牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ★サラダチーズ ベーコン いんげん豆 豆乳入りホイップ	米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 セロリー キャベツ 人参 白菜 きゅうり ホールコーン 枝豆 かぼちゃ パセリ	666 kcal 26.2 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米、姉妹都市の木島平村や地域の農家からの食材も給食に使用しています。

※木島平村産： なめこ えのき しめじ 地場野菜（板橋農園）：今月は地場野菜の使用はありません