



2024年6月こんだて

調布市飛田給小学校

日	曜日	しゅくば 主 食	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	ひとこと 一言メモ
3	月	えびピラフ ジャーマンポテト まめいりコーンチャウダー メロン	○	ジョア、むぎえび、とりにく、ベーコン、いんげんまめ、レンズまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、パセリ、にんにく、しょうが、コーン、メロン	4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。食事をおいしく食べ
4	火	こうやどうふのまぜごはん きびなごのからあげ こまつなわかめのサラダ ごまいりこんさいじる	○	ぎゅうにゅう、とりにく、こうやどうふ、きびなご、わかめ、とりにく、みそ	こめ、もちこめ、さとう、でんぶん、あぶら、こまあぶら、さつまいも、こんにやく、くろこま	にんじん、ごぼう、いんげん、こまつな、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ	て、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。
5	水	なすとベーコンのメゲタイ じゃがいものタルト キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、なまクリーム、チーズ、とりにく、レンズまめ	スパゲッティ、あぶら、さとう、じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、なす、パセリ、キャベツ	よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。かむことで、虫歯予防、肥満予防、あごの発育を助けてくれます。
6	木	むぎごはん さわらのうめふうみやき やさいのごますあえ たまごとニラのスープ	○	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、しろこま、でんぶん	しょうが、うめ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ニラ	この1週間、よく噛んで食べる食材を多く取り入れ
7	金	ごはん かつおのあまからあげ かみかみきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	○	ぎゅうにゅう、かつお、さきいか、とうふ、わかめ、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、しろこま	しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、きりぼしだいこん、たまねぎ、こまつな	ました。ごぼう・さきいか・小魚・かつお・切干大根など、よくかむことを意識して、味わって食べてみましょう。
10	月	ごはん さばのおやき きのことじゃがいものいためもの とりだんごじる てづくりふりかけ	○	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、とりにく、とうふ、こんぶ、ちりめんじゃこ、おかか、のり	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん、しろこま、さとう	にんにく、しめじ、まいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	10日～21日は、読書週間です。読書委員会
11	火	しょうゆラーメン ジャンボあげきょうざ だいこんのナムル	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ブックメニュー	ちゅうかめん、あぶら、こまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ねぎ、ニラ、だいこん、もやし、こまつな	で、ブックメニューを考案しました。ブックメニューの本が、図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。
12	水	ピリからにくみそごはん こんにやくソテー しろみぎかなのすましじる すいか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、かれい、とうふ、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こんにやく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、すいか	11日(火)「こまつなさんのラーメン」から、しょうゆラーメンを作ります。
13	木	まーぼーなすどん ごもくスープ あおのりだいず	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、だいず、あおのり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、こまあぶら、ワンタンのかわ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、なす、ピーマン、はくさい、もやし、こまつな	14日(金)「こまつなさんのグラタン」から、マカロニグラタンを作ります。
14	金	マーガリンパン マカロニグラタン ひじきサラダ ほうれんそうのスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、チーズ、ひじき ブックメニュー	マーガリンパン、あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ、パンこ、さとう、しろこま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、パセリ、だいこん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう	18日(火)「ほくちんカレーライス」から、カレーライスを作ります。
17	月	ごはん のりのつくだに じゃがいものそぼろに みぞれじる	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、なまあげ、とりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく、でんぶん	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、いんげん、だいこん、ほししいたけ、しめじ、ねぎ	21日(金)「おぼけのあつちとコロケとうさん」から、じゃがいものコロケを作ります。
18	火	ポークカレーライス げんきサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、おかか、こんぶ、ヨーグルト ブックメニュー	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、はちみつ、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご(かん)、みかん(かん)、パイン(かん)	25日(火)は、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を作ります。
19	水	ごはん むつのみそやき なめたけあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう、むつ、みそ、とうふ、たまご、こんぶ	こめ、さとう、でんぶん	えのきだけ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	28日(金)は、3種類の野菜を1週間で作ります。お楽しみに♪
20	木	こだいまいのおせきはんとりにくのからあげ やさいのこんぶあえ はなふのすましじる おいしいミニタルト	○	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、とうふ、アイブクリーム かいとうわんぱく開校記念日	こめ、もちこめ、くろこめ、くろこま、でんぶん、あぶら、こばなふ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、さくらんぼ	20日(木)は、飛田給小学校の開校記念日です。お楽しみに♪
21	金	ミルクパン じゃがいものコロケ コールスローサラダ まめいりミネストローネ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、レンズまめ ブックメニュー	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ、はくさい、ダイストマト	25日(火)は、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を作ります。
24	月	チキンライス チーズ入りオムレツ ABCパスタスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、チーズ、ウィンナー	こめ、バター、あぶら、ABCパスタ	グリーンピース、マッシュルーム、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ	28日(金)は、3種類の野菜を1週間で作ります。お楽しみに♪
25	火	ぶたすきどん かみなりじる あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、こんぶ、かんてん、カルピス	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、しろこま、こんにやく	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ぶどうジュース、700ジュース	25日(火)は、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を作ります。
26	水	ビーンズチーズドッグ やさいのクリームに ラビットサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	ミルクパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、セロリ、アスパラガス、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、レモンかじゅう	28日(金)は、3種類の野菜を1週間で作ります。お楽しみに♪
27	木	キムタクごはん はるさめサラダ たまねぎとキャベツのスープ れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー	こめ、むぎ、あぶら、こまあぶら、はるさめ、さとう	にんにく、キムチ、たまねぎ、つぼつけ、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、セロリ、れいとうみかん	28日(金)は、3種類の野菜を1週間で作ります。お楽しみに♪
28	金	ごはん いかのねぎしおやき ごもくひじき とんじる	○	ぎゅうにゅう、いか、だいず、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、こまあぶら、しろこま、あぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、だいこん、こまつな	28日(金)は、3種類の野菜を1週間で作ります。お楽しみに♪

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市調布市の木島平村から「しめじ、えのき、アスパラガス」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、「トマト、きゅうり」です。

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、さくらんぼ、三つ葉、うずらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする。パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

毎食「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「人生100年時代」といわれるようになり、健康で生き生きとした人生にわたって、心身ともに健康で生き生きとした人生を送るためには、健康な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは...

(食育基本法、前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな健康を通じて「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こと

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や量をつくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会的)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物をつくる人への感謝の心

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの发育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------