

6月の給食指導目標：後片付けをきちんとしよう

今月は梅雨に入ります。湿度が高く、体調を崩しやすい時期です。栄養と休養・運動をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

いろいろな「食育」～6月は食育月間～

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養バランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。学校では今月「給食チャンピオン」に取り組みます。給食の後片付けがきれいにできている、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を感謝をこめてしている、苦手な料理も一口は食べる努力をしているクラスがチャンピオンです。また、11日の全校昼会では、毎日のようにしている牛乳の栄養や残りについて話をします。学校で取り組んでいる食育ですが、子どもたちだけのものではなく、すべての世代で取り組んでほしいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



食中毒予防三原則を守ろう

6月は湿度と気温が高くなる日が増え、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろっています。食中毒を予防するには、料理前や食べる前の手洗いなどで「つけない」、料理を室温のまま長時間放置しないなどの「ふやさない」、生で食べるもの以外はしっかり加熱する「やっつける」の原則を守ることが大切です。



主な給食食材の産地(4月24日～5月22日まで)

人参	徳島	ニラ	栃木	じゃがいも	鹿児島・長崎	柑橘類	愛媛・高知	アサリ	韓国
玉ねぎ	北海道・兵庫・佐賀・香川	グリーンピース	鹿児島	えのき	長野	リンゴ	青森	ししゃも	アイスランド・カナダ
		パセリ	千葉	しめじ	長野			ムキエビ	インドネシア
キャベツ	愛知	グリーンアスパラ	長野	もやし	福島・栃木	米	山形	いか	ペルー
きゅうり	埼玉・群馬・町田	かぶ	町田	生姜	熊本・高知	もち米	秋田	タラ	アメリカ・ロシア
小松菜	埼玉・東京・町田	白菜	茨城	セロリ	福岡・長野	豚肉	群馬・神奈川	油カレー	アメリカ
ねぎ	埼玉・茨城・群馬	にんにく	青森	ミニトマト	熊本	鶏肉	岩手・宮崎	カツオ	静岡
ホウレン草	町田	赤ピーマン	高知	大根	茨城	豆あじ	千葉	ます	アラスカ



6月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
2 火	チンジャオロース丼 トックスープ そら豆		米, 油, 砂糖, かたくり粉, トック	牛乳, 豚肉, 赤みそ	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ビーマン, だいこん, キャベツ, ねぎ, にら, そらまめ	597 kcal 25.6 g 18.4 g 2.4 g	そら豆 旬のそら豆を塩ゆでして提供します。ぜひ味わってほしいです。
3 水	スパゲティミートソース ジャーマンオムレツ アスパラサラダ		スパゲティ, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, ベーコン, たまご	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, しめじ, グリンピース, アスパラガス, キャベツ, きゅうり,	648 kcal 31.5 g 24.8 g 2.9 g	
4 木	玄米入りご飯・かみかみ佃煮 イカのさらさ揚げ 鶏ゴボウ汁 小松菜と切干の和え物 ハヤシライス		米, げんまい, ごま, 砂糖, かたくり粉, 油	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸けずり, 昆布, いか, 鶏肉, 生揚げ	しょうが, ごぼう, 干し椎茸, にんじん, キャベツ, ねぎ, 切干大根, もやし, こまつな	577 kcal 27.8 g 18.5 g 3.0 g	
5 金	豆と根菜のサラダ 果物		米, 油, じゃがいも, 砂糖, 米粉	牛乳, 豚肉, 生クリーム, ひよこまめ	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, しょうが, グリンピース, だいこん, キャベツ, レモン, たまねぎ, オレ	567 kcal 20.1 g 17.5 g 2.1 g	カミカミメニュー 歯と口の健康週間にちなんで、6月4日は小魚の入った佃煮、噛み応えのあるイカの揚げ物、切干大根を入れた和え物と、よく噛むメニューを取り入れました。6月8日は小あじのから揚げで、カラッと揚げるので、頭からしっぽまで食べられます。
8 月	ごはん 韓国風肉じゃが 小あじのから揚げ 青菜とコーンのおひたし		米, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, かたくり粉, 米粉, 油	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 糸削り	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, コーン	556 kcal 19.7 g 17.9 g 2.2 g	
9 火	ごはん カツオのゴマみそ絡め 沢煮椀 春雨サラダ		米, かたくり粉, 米粉, 油, 砂糖, ごま, はるさめ	牛乳, かつお, 赤みそ, 豚肉, 油揚げ	だいこん, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, しめじ, きゅうり, もやし, はくさい	580 kcal 28.1 g 19.1 g 2.5 g	ムサカ ギリシャ料理の一つで、ジャガイモ入りミートソースにホワイトソース・チーズをかけて焼いたものです。給食用にアレンジして提供します。
10 水	ミルクパン ムサカ カラフルサラダ ひよこ豆のコーンスープ		ミルクパン, 油, 米粉, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 生クリーム, チーズ, ヨーグルト, ひよこまめ	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, コーン, きゅうり, キャベツ, レモン, セロリ, はくさい, パセリ	597 kcal 26.3 g 23.2 g 3.1 g	
11 木	赤飯 鶏のから揚げ すまし汁 紅白ナムル大豆入り		米, もち米, ごま, かたくり粉, 油	生乳, ささげ, 鶏肉, なた豆, 大豆, のり	にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, えのき, ねぎ, だいこん	607 kcal 26.5 g 22.1 g 2.7 g	閉校記念日献立 6月11日は閉校記念日です。赤飯、お祝いなると入りのすまし汁、皆さんの好きな鶏のから揚げで町田第一小学校の誕生日をお祝いします。お祝いなので紅白のナムルもつけました。
12 金	梅若ご飯 いわしのかば焼き 野菜のみそ汁 かぶ入り華風漬け		米, ごま, かたくり粉, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 炊き込みわかめ, 開きいわし, さつま揚げ, みそ	カリカリ梅, しょうが, ごぼう, キャベツ, にんじん, もやし, ねぎ, だいこん, かぶ, きゅうり	572 kcal 23.5 g 21.0 g 3.5 g	梅若ご飯・いわしのかば焼き 11日の入梅にちなんで、梅干しを使ったご飯と旬のいわしのかば焼きを作ります。
15 月	ごはん 豚キムチ炒め もやしスープ チョレギ風サラダ		米, 砂糖, 油	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, のり	にんにく, はくさい, キムチ, にら, ねぎ, 玉葱, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, みずな	548 kcal 25.6 g 18.7 g 2.7 g	
16 火	ひじきご飯 呉汁 華風漬け 果物		米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ひじき, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 大豆, みそ	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, 絹さや, だいこん, ねぎ, こまつな, きゅうり, 美生柑	539 kcal 23.8 g 19.4 g 2.8 g	
17 水	きなこパン 具たっぷりみそ汁 キャベツのおひたし 果物		コッペパン, 油, 砂糖	牛乳, きな粉, 鶏肉, みそ	ねぎ, だいこん, こまつな, しめじ, はくさい, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, オレンジ	564 kcal 24.4 g 24.3 g 2.7 g	きなこパン 人気メニューの一つです。今回は昔と同じく、コッペパンを油で揚げてきなこ砂糖をまぶします。
18 木	ごはん マーボー豆腐 ポテト入りナムル 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも, ごま	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐	しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, にんじん, にら, ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, メロン	600 kcal 24.8 g 22.2 g 2.1 g	
19 金	ごはん・カレーゴマふりかけ 焼き春巻き 五目スープ 果物		米, 砂糖, ごま, 油, はるさめ, かたくり粉, はるまきの皮, じゃがいも	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸けずり, あおりの豚肉, ハム	にんにく, しょうが, たけのこ, にら, にんじん, 玉葱, キャベツ, えのき, オレンジ	576 kcal 20.9 g 20.0 g 1.7 g	焼き春巻き 春巻きを皮で包んだ後、油で揚げず、油をぬってオーブンで焼きます。脂質が少なくて済み、健康的です。
22 月	ごはん カレー肉じゃが 焼きシヤモ 海藻サラダ		米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, ししゃも, 海草ミックス	にんじん, 玉葱, いんげん, だいこん, きゅうり, コーン	553 kcal 21.8 g 17.1 g 1.6 g	
23 火	ツナコーンピラフ ホワイトシチュー 洋風卵焼き 果物		米, 油, じゃがいも, 米粉, 砂糖	牛乳, ツナ, 鶏肉, 生クリーム, たまご, ハム, ウィナー, チーズ	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, 玉葱, ビーマン, さくらんぼ	596 kcal 23.7 g 23.1 g 2.9 g	
24 水	さぬきうどん ちくわの天ぷら ごま和え 豆乳きなこ蒸しパン		うどん, 油, ごま, 砂糖, こむぎこ	牛乳, かまぼこ, ちくわ, きな粉, 卵, 豆乳	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, ほうれんそう, れんこん, こまつな, はくさい	612 kcal 23.6 g 25.5 g 2.8 g	豆乳きなこ蒸しパン 給食では蒸しパンを牛乳と卵・小麦粉で作りますが、今回は豆乳と卵・小麦粉・きなこで作ります。
25 木	ジャコと枝豆の炊込みご飯 魚の照り焼き 和風スープ えのきのおひたし		米, 砂糖	牛乳, ちりめんじゃこ, 銀サワラ, 鶏肉, さつま揚げ	えだまめ, しょうが, 干し椎茸, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, キャベツ, こまつな, えのき	535 kcal 32.1 g 16.9 g 3.1 g	
26 金	ごはん 西湖豆腐 スナックゴーヤ 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, トマト, ねぎ, ビーマン, ながり, 小玉すいか	551 kcal 23.0 g 19.5 g 1.3 g	西湖豆腐 中華料理のひとつで、トマトなどの野菜と豚肉・豆腐を煮込んだ、酸味とうま味をきかせた料理です。
29 月	クッパ 魚の甘酢あんかけ きゅうりのゴマ和え		米, ごま, 油, かたくり粉, 砂糖	牛乳, たまご, まあじ	にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, しょうが, 玉葱, いんげん, きゅうり	553 kcal 25.6 g 19.7 g 2.9 g	スナックゴーヤ スライスしたゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げます。甘じょっぱいタレとゴマをまぶすので、子どもでも食べやすい味つけです。
30 火	フレンチトースト 夏野菜のポトフ わかめサラダ 果物		食パン, 砂糖, バター, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, たまご, 生クリーム, ベーコン, 豚肉, ウィナー, わかめ	にんじん, 玉葱, セロリ, ズッキーニ, コーン, キャベツ, トマト, パセリ, だいこん, きゅうり, メロン	554 kcal 23.8 g 22.5 g 2.3 g	クッパ 韓国料理の一つです。韓国語でクッがスープ、パブはご飯の意味だそうです。ご飯にスープをかけます。

上記献立は、学校行事・食材購入により変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。