



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。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、元気に過ごしましょう。

人を良くする「食」～6月は食育月間～

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育

「食」という漢字を見ると「人を良くする」とも読めます。食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊にしていくためにも重要なものになっています。この機会にご家庭でも食について見直してみはいかがでしょうか。学校では「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たクラスがチャンピオンです。17日の昼会では給食室の様子の動画を流し、調理員の苦勞を知ってもらい、後片付けをきちんとしようとする意欲につながればと思っています。また、食に興味をもってもらい、感謝の心も育ててほしいと思います。



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

こんなことに  
気をつけ  
ましょう

- 食事の前、調理の前にはせっけんで良く手を洗いましょう。
- 野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



- 生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切つてはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば料理器具を分けて使うようにしましょう。



- 生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにし、調理したら、なるべく早く食べきりましょう。
- ふきん・たわし・スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗い、良く乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。



学校給食費の納期限(口座振替日):6月分は7月1日(月)です。金額は保健給食課から発送済みの「学校給食費納入通知書」をご確認ください。

主な給食食材の産地(4月25日～5月24日まで)

人参	徳島	かぶ	町田	じゃがいも	鹿児島・長崎	赤ピ-マン	高知・茨城	アサリ	愛知
玉ねぎ	北海道・佐賀・兵庫	グリーンピース	茨城	えのき	長野	ピーマン	茨城	ししゃも	ルウエー
大根	茨城・東京・町田・千葉	にら	茨城	しめじ	長野	スタップエボウ	町田	ムキエビ	インドネシア
キャベツ	愛知・神奈川・茨城・町田	グリーンアスパラ	栃木・新潟	もやし	栃木・福島	オレンジ	愛媛	いか	ペルー
		ごぼう	青森	チンゲン菜	町田	みかん	愛媛	あじ	ニュージーランド
白菜	茨城	小松菜	東京・町田	セロリ	静岡・福岡・長野	りんご	青森	サバ	ルウエー
ねぎ	埼玉・茨城	にんにく	青森	生姜	熊本・高知	鶏肉	宮崎・岩手	カツオ	東京
水菜	茨城	インゲン	千葉	ミニトマト	愛知	豚肉	群馬・神奈川		
きゅうり	群馬・町田			パセリ	千葉	米・もち米	埼玉・岩手		



# 6月分学校給食献立表



日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー 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		
3月	スパゲティベスカトーレ ジャーマンオムレツ アスパラサラダ		油、スパゲティ、じゃがいも、砂糖	牛乳、いか、えび、ツナ、粉チーズ、ベーコン、たまご	にんにく、玉葱、トマト、マッシュルーム、アスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン	596 kcal 31.8 g 22.7 g 2.6 g	<b>ジャーマンオムレツ</b> ドイツの家庭料理であるジャーマンポテトを具にしたオムレツです。
4火	玄米ご飯・かみかみ佃煮 イカのさらさ揚げ すりごまのみそ汁 小松菜と切干の和え物		米、玄米、ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ちりめんじゃこ、糸けずり、昆布、いか、豆腐、わかめ、みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、切干大根、もやし、こまつな	573 kcal 27.4 g 17.7 g 3.3 g	<b>カミカミメニュー①</b> 6月4日からの歯と口の健康週間にちなんで、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。
5水	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、のり、豆腐	にんにく、はくさい、キムチ、にら、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みずな、玉葱、もやし、こまつな	549 kcal 25.7 g 19.4 g 2.5 g	
6木	ご飯・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、片栗粉、はるまきの皮、じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、糸けずり、あおのり、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、冷凍みかん	601 kcal 21.2 g 20.1 g 1.7 g	<b>カミカミメニュー②</b> かみごたえのある焼き春巻きにしました。油で揚げず、油をぬってオーブンで焼きます。
7金	ピザトースト ポトフ 果物		食パン、油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、豚肉、大豆、ウィンナー	玉葱、えのき、にんにく、トマト、青ピーマン、にんじん、セロリ、キャベツ、こまつな、美生柑	562 kcal 26.7 g 22.8 g 2.3 g	
10月	梅若ご飯 いわしのかば焼き 野菜のみそ汁 華風漬け		米、ごま、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、炊き込みわかめ、開きいわし、豆腐、みそ	梅干し、しょうが、ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、大根、かぶ、きゅうり	601 kcal 25.2 g 23.2 g 3.3 g	<b>梅若ご飯・いわしのかば焼き</b> 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でかば焼きを作ります。
11火	赤飯 鶏のから揚げ すまし汁 磯香和え		米、もち米、ごま、片栗粉、小麦粉、油	発酵乳 ジョアブレン、小豆、鶏肉、豆腐、なると、刻みのり	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、キャベツ、こまつな	550 kcal 23.5 g 17.4 g 2.3 g	<b>開校記念日メニュー</b> 6月11日は開校記念日です。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。
12水	きなこパン 具たっぷりみそ汁 キャベツとえのきのおひたし		ねじりコッペパン、油、砂糖、油	牛乳、きな粉、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ	ねぎ、大根、こまつな、しめじ、キャベツ、椎茸、にんじん、ほうれんそう、えのき	545 kcal 22.9 g 23.9 g 2.8 g	
13木	ご飯 中華大根 シヤモの磯辺揚げ 野菜の昆布和え		米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、凍り豆腐、大豆、テンメンジャン、ししゃも、たまご、あおのり、昆布	ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、きゅうり	555 kcal 24.0 g 19.4 g 2.1 g	<b>中華大根</b> マーボー豆腐の豆腐のかわりに、大根と凍り豆腐を入れて作ります。
14金	豆入りカレーライス コーンサラダ あじさいゼリー		米、油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、大豆、粉チーズ、わかめ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、りんご、きゅうり、コーン、もやし、ぶどうジュース	613 kcal 21.3 g 19.7 g 2.3 g	<b>あじさいゼリー</b> カルピスゼリーの上に、紫色のぶどうゼリーを細かく切ったものをのせて、アジサイに見立てたゼリーです。
17月	ご飯 カツオのゴマみそ絡め ウースータン 青菜とコーンのおひたし		米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、かつお、みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、糸けずり	しょうが、にんじん、もやし、たけのこ、はくさい、椎茸、こまつな、コーン	563 kcal 30.2 g 17.8 g 2.3 g	
18火	ミクルパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 ビーフンスープ 果物		コッペパン、片栗粉、油、じゃがいも、砂糖、ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、ズッキーニ、玉葱、コーン、にんじん、椎茸、もやし、キャベツ、ねぎ、こまつな、美生柑	583 kcal 22.5 g 23.9 g 1.9 g	
19水	ご飯 肉じゃが煮 青のりビーンズ 油揚げいりおひたし		米、油、こんにやく、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、大豆、あおのり、油揚げ	にんじん、玉葱、グリーンピース、きゅうり、もやし	627 kcal 25.0 g 20.6 g 2.0 g	
20木	ご飯 カレーマーボー豆腐 中華和え 果物		米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	しょうが、にんにく、たけのこ、椎茸、にんじん、ねぎ、にら、玉葱、もやし、キャベツ、きゅうり、もやし、メロン	583 kcal 24.8 g 18.5 g 2.7 g	<b>たこ飯</b> 21日は夏至で、1年で一番昼が長い日です。夏至頃から田植えを行うため、豊作を願って関西ではタコを食べる風習があります。それにちなんで、タコが入ったタコ飯にしました。
21金	タコ飯 冬瓜スープ 六品目のサラダ 果物		米、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、油揚げ、鶏肉、えび、たまご、絹ごし豆腐、しらす干し	にんじん、ごぼう、椎茸、インゲン、冬瓜、玉葱、えのき、チンゲン菜、こまつな、大根、コーン、キャベツ、枝豆、美生柑	541 kcal 25.4 g 19.1 g 2.5 g	
24月	クッパ 魚の甘酢あんかけ きゅうりのゴマ和え 果物		米、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たまご、あじ	にんじん、大根、椎茸、ねぎ、こまつな、しょうが、玉葱、さやいんげん、きゅうり、さくらんぼ	541 kcal 25.4 g 19.7 g 2.7 g	
25火	ツナコーンピラフ 野菜のクリームスープ ビーンズサラダ		米、豆乳バター、油、じゃがいも、米粉、砂糖	牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、粉チーズ、生クリーム、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、玉葱、しめじ、キャベツ、きゅうり	578 kcal 21.2 g 19.9 g 2.8 g	<b>クッパ</b> 韓国料理の1つです。韓国語でクッパがスープ、パブはご飯の意味だそうです。ご飯にスープをかけて食べてもらいます。
26水	讃岐うどん 夏野菜のかき揚げ 青大豆とひじきのサラダ		うどん、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かまぼこ、油揚げ、えび、たまご、ひじき、大豆	にんじん、椎茸、ねぎ、ほうれんそう、玉葱、にがうり、ズッキーニ、コーン、枝豆、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	502 kcal 24.1 g 23.6 g 2.8 g	<b>夏野菜のかき揚げ</b> ゴーヤ・ズッキーニ・コーン・枝豆・カボチャとたくさんの夏野菜が入ったかき揚げです。
27木	枝豆ご飯 魚の照り焼き みそ汁 ジャコ入りおひたし		米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、さば、にぼし、豆腐、わかめ、みそ、糸けずり、しらす干し	枝豆、しょうが、大根、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、みずな	542 kcal 30.0 g 19.4 g 3.0 g	
28金	ご飯 西湖豆腐 スナックゴーヤ 果物		米、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、椎茸、たけのこ、にんじん、トマト、ねぎ、青ピーマン、にがうり、小玉すいか	551 kcal 23.0 g 19.5 g 1.3 g	<b>スナックゴーヤ</b> スライスしたゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げます。甘じょっぱいたれとゴマをまぶすので、子どもでも食べやすい味付けです。

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。