

日	こんだてめい	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	ごはん 洋風肉じゃが 塩こんぶ和え 果物(甘夏みかん)	○	牛乳, 豚もも肉, ウィンナー, 塩昆布	米, オリーブ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, キャベツ, だいこん, 甘夏みかん	529 kcal 19.3 g 14.1 g 2.3 g
4 (火)	【虫歯予防デー】 いわしのかば焼き丼 野菜のおひたし みそしる	○	牛乳, いわし, わかめ	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	563 kcal 21.7 g 19.7 g 2.2 g
5 (水)	中華丼 もやしのナムル 果物(メロン)	○	牛乳, 豚もも肉, いか, うずら卵	米, サラダ油, かたくり粉, ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ缶, はくさい, チンゲンサイ, もやし, ゆで干しいたけ, ほうれんそう, アンデスメロン	523 kcal 22.7 g 14.4 g 1.9 g
6 (木)	ご飯 オムレツのチリソースがけ 大根の華風漬け 野菜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 大豆	米, サラダ油, じゃがいも, ごま油, 上白糖, かたくり粉, 三温糖	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, きゅうり, えのきたけ, こまつな	521 kcal 21.7 g 16.2 g 2.1 g
7 (金)	キムタクごはん お好みポテト ごまスープ	○	牛乳, 豚ひき肉, あおりの, 系削り, わかめ, 木綿豆腐	米, アルファ化米, ごま油, 三温糖, じゃがいも, 白すりごま	しょうが, ねぎ, たくあん, はくさいキムチ, にんじん, こまつな	586 kcal 19.0 g 22.4 g 2.3 g
10 (月)	ごはん コロケ 梅サラダ まめめスープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, おから, きざみのり, 豚もも肉, レンズまめ	米, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, パン粉, 上白糖, ごま油	にんじん, たまねぎ, きゅうり, だいこん, 梅肉, セロリー, トマト缶詰	648 kcal 23.0 g 22.4 g 1.9 g
11 (火)	ケロケロトースト クリームシチュー ビーンズサラダ	○	牛乳, うぐいすきなこ, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ, 大豆	コッペパン, バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 上新粉	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ほうれんそう, きゅうり, キャベツ	509 kcal 24.2 g 23.8 g 2.2 g
12 (水)	【世界の味めぐり〜フィリピン〜】 ごはん 野菜入りチキンアドボ エスニックサラダ 町田のゆずゼリー	○	牛乳, とりもも肉, うずら卵	米, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, 町田の花ゆずゼリー	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり	575 kcal 22.3 g 17.5 g 1.8 g
13 (木)	ごはん サバのごま味噌だれかけ きゅうりの酢の物 すまし汁	○	牛乳, さば, 木綿豆腐	米, 上白糖, 白すりごま, かたくり粉	しょうが, えのきたけ, きゅうり, もやし, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, こまつな	584 kcal 23.4 g 24.2 g 2.0 g
14 (金)	ごはん キムチ豆腐 中華和え 果物(美生柑)	○	牛乳, 豚ばら肉, 絹ごし豆腐	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんじん, えのきたけ, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ, なら, キャベツ, もやし, 美生柑	532 kcal 21.2 g 19.2 g 1.9 g
15 (土)	ミートソーススパゲティ あおりのビーンズ フルーツポンチ	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, あおりの	ハーフスパゲティ, サラダ油, かたくり粉, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリー, なす, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト缶, みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶	578 kcal 24.0 g 18.9 g 1.7 g

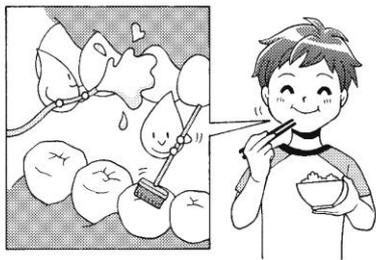
歯と口の健康習慣



■ 6月4~10日は「歯と口の健康習慣」です！

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



©少年写真新聞社2024

■ 12日はフィリピン料理です！

フィリピンはアメリカの植民地でしたが、1898年6月12日、初代大統領が独立を宣言しました。それを記念して、6月12日はフィリピン独立記念日となりました。

「チキンアドボ」は、にんにくや酢醤油と一緒に鶏肉を煮込んだ料理です。さっぱりとしていて、食欲をそそります♪

■ 19日はベースボール記念日です！

1846年、公式記録に残る初の野球の試合が米ニュージャーシー州で行われました。現在の野球の基本となるルールで実施され、近代野球が誕生したことから、毎年6月19日を「ベースボール記念日」としてしています。(参考：東京新聞Web) したがって、給食のメニューは野球が発祥したアメリカの「ジャンバラヤ」にしました。

ジャンバラヤは、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で庶民の味として愛されている郷土料理です。ジャンバラヤは米や肉、野菜などを使ったご飯料理のひとつです。炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、炊き込みご飯のような料理です。スパイシーで辛味がきいた味わいが特徴です。

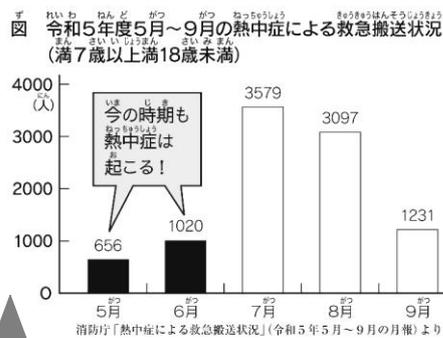


日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 (火)	ごはん 卵入りサンドアップ 焼きししゃも 海藻サラダ	○	牛乳、豚もも肉、あさり、たまご、絹ごし豆腐、ししゃも、海藻ミックス	米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、三温糖	にんにく、えのきたけ、干しいたけ、はくさいキムチ、はくさい、にら、キャベツ、にんじん、きゅうり	527 kcal 26.0 g 18.5 g 2.8 g
19 (水)	【世界の味めぐり～アメリカ～】 ジャンバラヤ クラムチャウダー 青大豆とひじきのサラダ	○	牛乳、ベーコン(卵不使用)、鶏むね肉、ウィンナー(卵不使用)、あさり、調理用牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ、干ひじき、青大豆	米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、バター、三温糖	にんにく、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、セロリー、とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	573 kcal 21.9 g 20.7 g 2.3 g
20 (木)	麦ごはん 生揚げの中華煮 おかか和え ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、糸削り、粉寒天	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、もやし、ぶどうジュース	611 kcal 26.1 g 19.9 g 1.4 g
21 (金)	ご飯 魚の吉野酢かけ 磯香和え みそ汁	○	牛乳、あかうお、きざみのり、絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ	米、かたくり粉、米粉、三温糖、上白糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	528 kcal 24.6 g 15.9 g 2.3 g
24 (月)	ごはん 鶏のすき焼き風 はりはり漬け UFOゼリー	○	牛乳、とりもも肉、焼き豆腐、粉寒天	米、サラダ油、しらたき、三温糖、白ごま、上白糖、冷凍白玉	ごぼう、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ゆで干しいたけ、きゅうり、ペーパーバイン	608 kcal 23.2 g 17.1 g 1.9 g
25 (火)	ごはん あじの南蛮漬け ごま和え にんたまスープ	○	牛乳、あじ、ベーコン(卵不使用)、たまご	米、かたくり粉、米粉、三温糖、白ごま、白すりごま、サラダ油、じゃがいも	ねぎ、赤ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリー、パセリ	587 kcal 26.0 g 20.5 g 2.1 g
26 (水)	米粉の子キンカレー 大根サラダ 果物(小玉すいか)	○	牛乳、豚もも肉	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、小玉すいか	568 kcal 18.7 g 13.6 g 2.0 g
27 (木)	シュガートースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳、大豆、レンズまめ、豚もも肉、ツナフレーク	食パン、バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、上新粉	たまねぎ、にんじん、トマト、トマト缶、青ピーマン、こまつな、キャベツ	521 kcal 19.6 g 22.0 g 2.4 g
28 (金)	ごはん さばのスパイシー竜田揚げ ごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳、さば、わかめ	米、米粉、かたくり粉、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ぶなしめじ	609 kcal 21.7 g 24.0 g 2.2 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.25倍が目安です。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。
もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。



©少年写真新聞社2024

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

～5月の給食食材の産地について～
こまつな(鶴川)、ほうれんそう(鶴川)、ハウストマト(鶴川)、きゅうり(鶴川、群馬)、にんじん(徳島)、だいこん(千葉)、新玉ねぎ(兵庫)、じゃがいも(鹿児島)、セロリ(静岡)、キャベツ(神奈川県)、もやし(栃木)、パプリカ(韓国)、白菜(茨城)、ねぎ(茨城)、れんこん(茨城)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、ごぼう(青森)、なす(群馬)、大根(千葉)、にら(栃木)、かぶ(千葉)、あじ(チリ)、ししゃも(アイスランド)、さば(欧州)、美生柑(愛媛)、清見オレンジ(愛媛)、しらす(愛知)、豚肉(神奈川県)、鶏肉(岩手)、米(埼玉)



今月のまち☆ベジ

たまねぎ
じゃがいも
ハウストマト
きゅうり
さやいんげん
こまつな

5月の人気メニュー「盛岡じゃじゃ麺」のレシピです♪

【食材】	1人分	約4人分	【切り方】
にんじん	5.0 g	2 cm程度	せん切り
もやし	20.0 g	100.0 g	
きゅうり	10.0 g	1/2本	せん切り
うどん	好きなだけ		
ごま油	-	適量	
にんにく	-	1かけら	みじん
しょうが	-	1かけら	みじん
豚ひき肉	30.0 g	150.0 g	
大豆(水煮)	10.0 g	50.0 g	みじん
酒	1.0 g	小さじ1	下味
干しいたけ	0.5 g	2.5 g	みじん
たけのこ缶	10.0 g	50.0 g	細い短冊
しょうゆ	4.0 g	大さじ1	
赤みそ	5.0 g	大さじ1強	
テンメンジャン	3.0 g	小さじ2	
食塩	0.2 g	2つまみ	
ねぎ	20.0 g	1～2本	みじん
かたくり粉	1.5 g	小さじ2～3	

【作り方】

☆大豆(水煮)は袋に入れて手でつぶしておく。
※子どもでもできます！
☆肉に下味をつけておく。
☆干しいたけは水で戻したらみじん切りにする。

- ①人参・もやしは加熱したら冷まし、野菜を合わせておく。
- ②うどんをゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④肉を加える。
- ⑤椎茸、たけのこ、大豆を加える。
- ⑥食材に火が通ったら調味料を加え、味を整える。
- ⑦ねぎを加えてさっと混ぜ合わせたら、最後に片栗粉でとろみをつける。
- ⑧お皿にうどん→肉みそ→野菜と盛り付けたら完成です♪

*ごはんにかけて丼にしてもおいしく食べられます！