

# 給食だより



2026年5月29日  
町田市立小山中央小学校

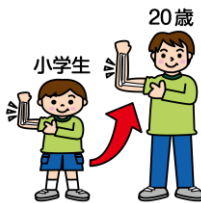
今月はいよいよ梅雨入りです。給食室では、梅雨の時期も衛生管理の徹底を図り、安全安心な給食作りに努めたいと思います。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように歯を大切にしてください。給食でもかむことを意識したメニューを日々取り入れています。御家庭でも、よく噛むこと、食後の歯磨きを意識してみてください。



## 6月は牛乳月間です!

給食にはどうして牛乳が出るの?

### カルシウムの量



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることが大切です。カルシウムが多く含まれる食品は牛乳だけではありませんが、給食の牛乳もしっかり飲んでほしいです。



体(体液)中のカルシウムが不足すると...



### 牛乳は「農産物」!



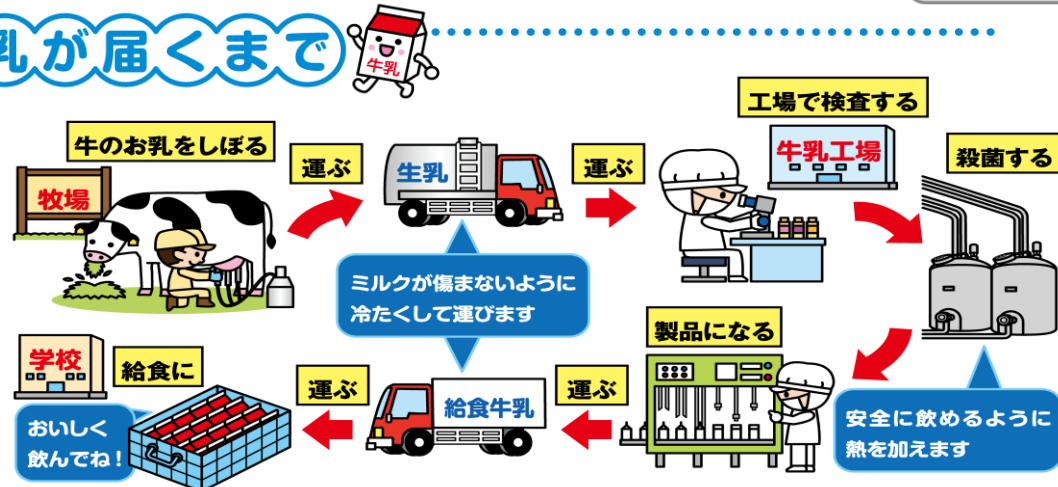
### 農産物以外の食品



### 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

## 牛乳が届くまで



## 5月使用分食材の産地について



玉ねぎ	佐賀 兵庫	小松菜	町田	りんご	青森
長ねぎ	千葉 埼玉	こねぎ	福岡	ゆず果汁	町田
きゅうり	町田	じゃがいも	鹿児島	豚肉	神奈川 鹿児島
キャベツ	町田 千葉 神奈川	ピーマン	宮崎	鶏肉	岩手 青森
人参	徳島	えのき・しめじ	福岡	卵	栃木
もやし	栃木	白菜	茨城	ししゃも	アラスカ・カナダ
にら	高知	アスパラガス	北海道	アブラカレイ	アメリカ
大根	町田 茨城	いんげん	北海道	鯖	韓国
ごぼう	青森	椎茸	九州	あさり	中国
にんにく	青森	さつま芋	茨城	かつお	静岡
しょうが	熊本	パプリカ	高知	ニギス	新潟
セロリー	静岡	カラオレンジ	愛媛	精白米	茨城
グリーンピース	鹿児島	ニューサマーオレンジ	愛媛・高知		



## 今月の給食から...



### ★4日・9日「カミカミ献立」

「歯と口の健康週間」に合わせて、さつま芋と大豆を揚げた**カリカリ揚げ**と、いかに下味をつけて揚げた**かりん揚げ**を作ります。

### ★11日「入梅」

入梅は暦の上で梅雨入りにあたる日です。入梅いわしとも言われる脂ののった千葉県銚子でとれた鰯で**鰯の蒲焼き**を作ります。

### ★27日「日本味めぐり 愛知」

名古屋を中心に食べられている**味噌カツ**を作ります。たれは八丁味噌を使います。

## 5月の給食よりメニュー紹介

## 魚のパン粉焼き

お弁当にもおすすめ!

(材料 4人分)  
白身魚(切り身)4切れ  
酒 適量  
揚げ油 適量

塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
カレー粉 小さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ2強

乾燥パン粉 適量

### 《作り方》

- ①魚の切り身は酒をふっておく。
  - ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
  - ③魚に②をからめて下味をつける。
  - ④③の両面にパン粉をつけて鉄板に並べオープンで焼く200℃20分
- ※魚グリルで焼く場合はパン粉がこげないように調整してください。  
※給食ではアブラカレイを使い実施しました。