

6月 給食だより



令和5年5月末日
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

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、日本学校歯科協会が実施する「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。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

かむ習慣をつけるには？ 歯と口の健康を保つには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物水分で流し込まない
- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかりと歯をみがく

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多とれる食べ物

給食では、普段から成長期に必要なカルシウムがとれるよう献立の工夫をしています。毎日の牛乳も、大切なカルシウム源です。6月4～10日の期間は、「歯と口の健康週間」にちなんで、特にカルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある料理を取り入れた献立を実施します。6月6日の「カミカミかき揚げ丼」のかき揚げは、ちりめんじゃこや、ごぼうを入れて、通常のかき揚げよりも、かむことを意識した献立になっています。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。この機会にご家庭でも、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみてください。

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べ
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
★7月号から、「献立表」「給食だより」の紙配布はいたしません。Teams、武蔵台学園HPでご確認ください。

日	献立名	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(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					低	高
2金	【開校記念日献立】 牛乳 スバゲティミートソース ピクルス 野菜スープ 紅白ゼリー	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、粉チーズ、乳酸菌飲料、粉寒天、アガー寒天	スバゲティ（ハーフ）、オリーブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マツタケ、水菜、ホトトギス、大根、ハブ、助実、キャベツ、小松菜、クワンバーユース	568 24.8 2.1	790 33.6 3.6
5月	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 茹で野菜 沢庵焼 メロン	飲用牛乳、鯖、味噌噌（米味噌）、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、でんぷん（片栗粉）	生姜、もやし、小松菜、牛蒡、人参、大根、青肉メロン	496 24.3 1.7	681 34.4 2.4
6火	牛乳 カミカミかき揚げ丼 大根とわかめのサラダ 味噌汁	飲用牛乳、むき海老、ちりめんじゃこ、卵、めかじき、生わかめ、大根とわかめのサラダ 味噌汁	精白米、おおむぎ（米粒麦）、薄力粉、でんぷん（片栗粉）、米白絞油、三温糖、ごま油、サラダ油、白炒り胡麻	玉葱、人参、牛蒡、三つ葉、生姜、大根、胡瓜、ホールコーン、茄子、小松菜、葱	529 19.9 2.2	728 26.4 3.4
7水	牛乳 ごはん チンジャオロース 中華豆腐スープ あじさいポンチ	飲用牛乳、豚もも肉、絹ごし豆腐、粉寒天	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、ごま油、でんぷん（片栗粉）、三温糖、グラニュー糖、上白糖	にんにく、生姜、もやし、筍水煮、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、人参、チンゲンサイ、葱、ぶどうジュース、アロエ、レモン果汁	497 21.7 1.7	687 28.8 2.7
8木	牛乳 チキンカツサンド（セルフ） 茹でキャベツ 彩り野菜のロースト オニオンスープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし肉、卵	ミルクパン卵不使用、薄力粉、ドライパン粉（卵、大豆不使用）、米白絞油、三温糖、じゃが芋、オリーブ油、サラダ油	生姜、キャベツ、人参、ズッキーニ、赤ピーマン、玉葱、セロリー	484 23.7 2.3	693 33.0 3.5
9金	【京都府の郷土料理】 牛乳 ごはん 肉豆腐 野菜のゆかり和え ミルクゼリーブルーベリーソース	飲用牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、アガー寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、白濁、三温糖、でんぷん（片栗粉）、白炒り胡麻、上白糖、グラニュー糖	生姜、玉葱、人参、えのき、白菜、チンゲンサイ、キャベツ、胡瓜、しそふりかけ、ブルーベリー、レモン果汁	532 25.2 1.6	733 34.7 2.3
12月	牛乳 枝豆チャーハン 春雨サラダ 青菜とホタテのスープ メロン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん（片栗粉）	生姜、葱、人参、筍水煮、むき枝豆、もやし、胡瓜、チンゲンサイ、大根、青肉メロン	478 20.3 2.2	646 26.8 3.2
13火	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 揚げ出し豆腐そぼろあんかけ 野菜ときのこ炒め 味噌汁	飲用牛乳、刻み海苔、木綿豆腐、鶏もも皮なし挽肉、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、でんぷん（片栗粉）、薄力粉、米白絞油、ごま油、じゃが芋	生姜、玉葱、人参、しめじ、えのき、もやし、小松菜	540 22.2 2.0	755 30.2 3.1
14水	牛乳 醤油ラーメン ラーバーツアイ さくらんぼ	飲用牛乳、豚もも肉	蒸し中華めん（卵不使用）、ごま油、サラダ油、三温糖、上白糖	葱、にんにく、生姜、人参、もやし、小松菜、キャベツ、胡瓜、さくらんぼ（国産）	503 25.5 3.2	687 34.8 4.6
15木	【奈良県の郷土料理】 牛乳 ごはん れんこんつくだ焼 じゃがいものおかか炒め 飛鳥汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、おから、調理用牛乳、鰹糸削り、鶏もも皮なし、木綿豆腐、赤味噌（米味噌）、白味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、でんぷん（片栗粉）、サラダ油、じゃが芋	生姜、蓮根、葱、人参、ピーマン、白菜、えのき、牛蒡、小松菜	481 24.0 1.9	657 32.7 2.9
16金	牛乳 イワシのかき揚げ丼 もやしの酢醤油和え 味噌汁	飲用牛乳、鰹開き、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、でんぷん（片栗粉）、米白絞油、三温糖、上白糖、白炒り胡麻	生姜、もやし、胡瓜、人参、小松菜、大根、えのき	518 21.2 1.8	757 32.1 2.9
19月	牛乳 ビビンバ 味噌ポテト わかめスープ パン	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌（米味噌）、生わかめ、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ（米粒麦）、ごま油、三温糖、でんぷん（片栗粉）、白炒り胡麻、じゃが芋、薄力粉、米白絞油	にんにく、生姜、筍水煮、にら、人参、小松菜、もやし、白菜キムチ、葱、パンアップル	538 23.4 1.8	736 31.8 3.1
20火	牛乳 チーズパン タンダーチキン グリーンサラダ きのこのペペロネチーノ 人参ポタージュ	飲用牛乳、鶏もも皮なし肉、フレッシュヨーグルト、ベーコン（卵不使用）、調理用牛乳、生クリーム（乳脂肪）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、オリーブ油、オリーブ油、バター、薄力粉	生姜、にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルーム水煮、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、セロリー、にんじん	493 26.7 2.0	701 36.9 3.7
21水	【兵庫県の郷土料理】 牛乳 たこし 魚の梅味噌焼き ごま和え お好み卵焼き ごま和え 味噌汁 水ようかん	飲用牛乳、茹で鶏、豚もも挽き肉、桜海老、青海苔、卵、鰹糸削り、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、小豆あん（こし）、粉寒天	精白米、三温糖、サラダ油、上白糖、白炒り胡麻、白炒り胡麻、練り胡麻（白）、グラニュー糖、甘納豆（あずき）	人参、生姜、葉ねぎ、玉葱、キャベツ、小松菜、大根、三つ葉	541 28.8 2.2	754 39.8 3.3
22木	牛乳 ごはん 魚の梅味噌焼き からし和え 切干大根の五目煮 すまし汁	飲用牛乳、鯖、白味噌（米味噌）、油揚げ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、白炒り胡麻、ごま油、三温糖、小町麩	生姜、梅肉（練り梅）、ほうれん草、人参、もやし、切干し大根、筍水煮、さやいんげん、小松菜、えのき	474 23.2 2.1	670 32.9 3.2
23金	牛乳 ごはん えびチリ豆腐 きゅうりの中華和え 白菜スープ	飲用牛乳、むき海老、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、でんぷん（片栗粉）、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、玉葱、筍水煮、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、人参、赤ピーマン、白菜、えのき、にら、とうもろこし（冷凍）	483 23.4 2.1	659 31.8 3.5
26月	牛乳 カレーうどん ツナじゃがサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、ツナ、プレーンヨーグルト	冷凍細うどん、サラダ油、でんぷん（片栗粉）、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	玉葱、人参、しめじ、生姜、葱、小松菜、胡瓜、ホールコーン、みかん缶詰、りんご（缶詰）	499 21.2 2.9	687 28.6 4.7
27火	牛乳 ごはん かじきのステーキ パセリポテト コールスローサラダ 青菜入りスープ	飲用牛乳、めかじき	精白米、おおむぎ（米粒麦）、オリーブ油、じゃが芋、バター、サラダ油、上白糖	生姜、にんにく、パセリ、キャベツ、セロリー、人参、玉葱、とうもろこし（冷凍）、ほうれん草	483 20.7 1.7	677 29.3 2.8
28水	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛炒め 揚げ出し豆腐 キャベツのごま浸し ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、大豆水煮、干ひじき、油揚げ、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、ごま油、サラダ油、でんぷん（片栗粉）、白炒り胡麻、糸苜蓿、三温糖、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、にら、小松菜、キャベツ、しめじ、人参	516 23.9 2.1	707 32.6 3.3
29木	牛乳 親子丼 のり和え 味噌汁 メロン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、刻み海苔、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、でんぷん（片栗粉）、じゃが芋	玉葱、人参、干し椎茸、糸みつば、小松菜、もやし、えのき、葉ねぎ、青肉メロン	495 22.3 2.0	673 29.8 3.2
30金	牛乳 あしたばパン 鮭のホ子サラ焼き おかひじきのサラダ ミネストローネ 小玉すいか	飲用牛乳、鮭、ベーコン（卵不使用）	あしたばパン（卵不使用）、薄力粉、じゃが芋、マヨネーズ、ごま油、サラダ油、三温糖、オリーブ油、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン、おかひじき、胡瓜、セロリー、トマト缶詰（ホール）、小玉西瓜、生姜	523 26.0 2.3	719 34.9 3.2

★出典：「学校給食 2022年5月号」全国学校給食協会発行

★出典：「学校給食 2023年5月号」全国学校給食協会発行