

6月給食だより



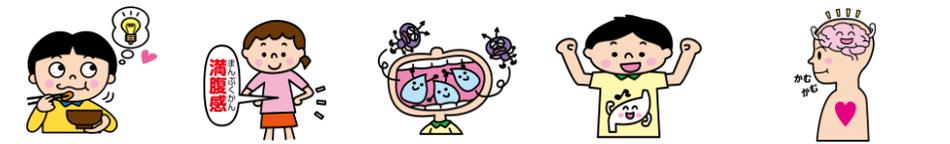
令和6年5月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



◎よくかんで食べるとどんないいことがあるの??

- おいしく味わえる
- 食べすぎを防ぐ
- 虫歯を防ぐ
- 栄養の吸収がよくなる
- 脳のはたらきがよくなる



カルシウムが多くとれる食べ物

<ul style="list-style-type: none"> ごぼう にんじん(生) 厚切り肉 昆布 ナッツ 小魚 さきいか ゆでたこ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ヨーグルト 牛乳・乳製品 大豆製品 小魚 小松菜 ひじき ごま
---	---

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・5・6日は、「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、かみこたえのある料理を献立に取り入れています。

6月は食育月間です!

食育で育てたい「食べる力」

生きていく上で欠かすことのできない「食べる力」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。

給食では、食の経験を深めるために、日本各地の郷土料理や世界の料理、行事食などを取り入れています。また、毎日の献立が日常の食生活のお手本となるよう、栄養バランスを考慮した組み合わせを工夫しています。

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

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	1食分(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					小	中
3月	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ コーンサラダ パレンシアオレンジ	飲用牛乳、きな粉、鶏もも皮なし	3/4-1/2卵不使用、三温糖、上白糖、米白絞油、サラダ油、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、フロコリ、ホールコーン、パレンシアオレンジ	488 22.0 2.1	686 30.1 3.2
4月	【かみかみ献立】 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、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	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	726 26.4 3.3
5月	【奈良鹿の料理】 牛乳 ごはん れんこんつくね焼き 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、木綿豆腐、赤味噌、白味噌	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
6月	牛乳 ごはん 魚(サケ)の梅味噌焼き からし和え 切干大根の煮物 かき玉汁	飲用牛乳、鶏、白味噌(米味噌)、油揚げ、卵	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、ごま油、三温糖、でんぷん(片栗粉)	生姜、梅肉(練り梅)、ほうれん草、人参、もやし、切干大根、菊水菜、きやいげん、葉ねぎ、葱、えのき	492 24.0 2.1	697 34.5 3.1
7月	牛乳 ハヤシライス ピクルス バイナップル	飲用牛乳、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、しめじ、トマト缶(缶詰)、大根、胡瓜、赤ピーマン、パインアップル	522 18.3 1.8	708 24.1 2.8
10月	牛乳 醤油ラーメン ラーパーツァイ メロン	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、アンデスメロン	518 25.9 3.2	704 35.2 4.6
11月	牛乳 ごはん 魚(カレイ)の煮付け ゆで野菜 塩肉じゃが 味噌汁	飲用牛乳、かれい、豚ばら肉、生わかめ、油揚げ、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)、ごま油、じゃが芋、糸落し	生姜、もやし、人参、小松菜、玉葱、グリーンピース(冷凍)、大根	506 25.5 2.1	699 35.7 3.0
12月	牛乳 ビビンバ 味噌ポトフ わかめスープ パイナップル	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、菊水菜、にら、人参、小松菜、もやし、白菜、キムチ、葱、パインアップル	537 23.1 1.8	734 31.4 3.1
13月	牛乳 チキンカツサンド(ミルクパン、チキンカツ、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、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	481 23.6 2.3	688 32.9 3.6
14月	牛乳 ごはん かじきの和風ステーキ パサリポテト コールスロー 味噌汁	飲用牛乳、めかじき、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	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、人参、パセリ、キャベツ、セロリ、とうもろこし(冷凍)、小松菜、えのき	487 20.7 2.0	682 29.5 3.1
17月	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、菊水菜、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、人参、チンゲンサイ、葱、レモン果汁、ぶどうジュース	486 21.6 1.7	668 28.7 2.7
18月	【和歌山の料理】 牛乳 生姜そぼろごはん 豆腐のごま味噌かけのり和え 沢煮焼	飲用牛乳、鶏もも皮なしひき肉、木綿豆腐、赤味噌(米味噌) 刻み海苔、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、練り胡麻(白)、でんぷん(片栗粉)、白すり胡麻	生姜、小松菜、もやし、人参、牛蒡、大根	484 24.2 1.8	662 33.7 3.1
19月	牛乳 ごはん 鯖の塩焼き お浸し じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	飲用牛乳、鯖、鰹糸削り、鶏もも皮なし挽肉、木綿豆腐、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)、サラダ油、じゃが芋、三温糖	生姜、大根、もやし、小松菜、えのき、人参、玉葱、グリーンピース(冷凍)、葱	530 25.8 2.1	746 37.5 3.3
20月	牛乳 カレーうどん ツナポテトサラダ 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、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
21月	牛乳 シーフードピラフ 茹で野菜のラビョットソース かぼちゃスープ	飲用牛乳、いか 短冊、むき海老、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)、サラダ油、オリーブ油、上白糖、薄力粉、バター	生姜、赤ピーマン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、セロリ、トマト、冷凍うらごし南瓜	510 20.8 1.6	703 27.7 2.5
24月	【京都府の料理】 牛乳 ごはん 肉豆腐 土佐漬け ミルクゼリーフルーツソース	飲用牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、鰹糸削り、アガー寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、白滝、三温糖、でんぷん(片栗粉)、上白糖、グラニュー糖	生姜、玉葱、葱、人参、えのき、チンゲンサイ、大根、胡瓜、フルベリ、レモン果汁	523 25.4 1.7	724 34.5 2.5
25月	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛炒め きゃべつのごま浸し 生わかめのきんぴら 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、生わかめ(塩抜き)、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、糸落し、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、えのき	491 22.2 2.0	675 30.0 3.1
26月	牛乳 あしたばパン 鮭のタルタルソース焼き 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、卵、ベーコン(卵不使用)	あしたばパン(卵不使用)、マヨネーズ、ごま油、サラダ油、三温糖、オリーブ油、じゃが芋	玉葱、マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、ホールコーン、おかひじき、胡瓜、人参、セロリ、トマト缶詰(ホール)、小玉西瓜、生姜	486 23.7 2.3	684 34.7 3.3
27月	牛乳 オムライス コロコロサラダ 豆乳入りコーンスープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、豆乳、生クリーム(乳脂肪)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、三温糖、上白糖	玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、大根、胡瓜、パプリカ、赤ピーマン、とうもろこし缶詰、ホールコーン、生姜、セロリ	545 23.3 2.3	749 31.2 3.6
28月	【大阪府の料理】 牛乳 ごはん わかめふりかけ お好み焼き ごま和え 味噌汁 丁稚ようかん	飲用牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、豚もも赤身挽き肉、干し桜海苔、青海苔、卵、鰹糸削り、白味噌、赤味噌、小豆あん、粉寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、上白糖、白すり胡麻、練り胡麻(白)、じゃが芋、グラニュー糖	玉葱、キャベツ、小松菜、人参、葉ねぎ	547 25.5 2.1	757 34.8 3.3

※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。

★参考:「学校給食 2023年5月号」「学校給食 2024年5月号」全国学校給食協会発行