

6月 給食だより

令和8年5月 都立武蔵台学園 校長 中村 大介

よくかんで、味わって、食べよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物の口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？ よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。若く食材は、食べる時に注意する必要があります。その食材の例です。

食べる時に「注意」が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ミートマト、さくらんぼ、うららの卵、白玉団子

粘性が高いもの・だ液を吸うもの
ご飯、もち、パン、さつまいも

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



どれだけよく噛んで食べようと思っても、歯が健康でないと食べ物をしっかり噛んで味わうことができません。おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は、全身の健康にも大きく関わると言われています。虫歯がある場合は早めに治療、健康な歯を保てるよう、毎日の食事のとり方や、食後の歯みがきに気を付けましょう。

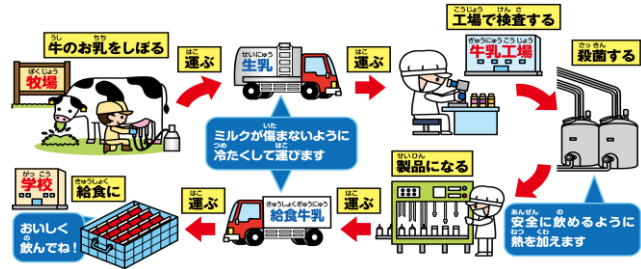
健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよく噛んで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------	-------------------------------	------------------------

6月は牛乳月間です!

Q. 給食に毎日牛乳が出るのはなぜ？
A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？
A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。



牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節により変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が減り、乳脂肪分が減って、あっさりした味になります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	牛乳 ごはん 肉豆腐 土佐漬け 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、鯉糸削り、寒天、調理用牛乳	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、白油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、上白糖、グラニュー糖	生姜、玉葱、人参、えのき、チンゲンサイ、大根、胡瓜、ブルーベリー、レモン果汁	521 1.6	722 2.3
3	【京福府の料理】 牛乳 ごはん 魚の梅味噌焼き かしらし和え 野菜の炊いたん かき玉汁	飲用牛乳、餅、味噌(米味噌)、油揚げ、卵	精白米、おむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、でんぷん(片栗粉)	生姜、梅肉、ほうろくにんじん、人参、もやし、水菜、大根、菊水菜、葉ねぎ、えのき	479 1.7	675 2.8
4	牛乳 チンクパンソフ (ミルクパン、チンカツ、ゆでキャベツ) 彩り野菜のロースト オニオンスープ	飲用牛乳 豚もも皮なし、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	475 1.9	673 3.0
5	牛乳 カレーライス ピクルス オレンジ	飲用牛乳 豚もも皮なし、粉チーズ	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、大根、胡瓜、金魚菜	523 1.3	706 2.2
8	【かみかみ献立】 牛乳 カカオまき揚げ丼 大根とわかめのサラダ 味噌汁	飲用牛乳、もき海老、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、おむぎ(米粒麦)、薄力粉、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、こま油、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	522 1.8	718 2.8
9	牛乳 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き じゃがいものごま酢和え すまし汁 メロン	飲用牛乳 豚もも皮なし、赤味噌(米味噌)、生わかめ	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、こま油、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻、小町葱	葱、人参、さいの目に切った水菜、青肉メロン	474 1.4	672 2.2
10	牛乳 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば きゅうりとなすの甘酢和え わかめスープ りんご	飲用牛乳 豚もも肉、生わかめ、絹ごし豆腐	蒸し中華めし(卵不使用)、こま油、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、もやし、菊水菜、人参、葱、チンゲンサイ、胡瓜、茄子、りんご	464 1.9	621 3.1
11	牛乳 ごはん かじきの和風ステーキ 粉ふきいも コールソー 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、おむぎ(米粒麦)、オリーブ油、じゃが芋、サラダ油、上白糖	生姜、にんにく、キャベツ、セロリ、人参、とうもろこし(冷凍)、小松菜、えのき	468 1.6	651 2.8
12	牛乳 シーフードピラフ 茹で野菜のラビオリソース かぼちゃスープ	飲用牛乳、いか 短冊、もき海老、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、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、フロッコリ、セロリ、トマト、冷凍ちりめん皮	501 1.7	688 2.7
15	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのごま味噌汁 味噌汁 キャロットみかんとゼリー	飲用牛乳 豚もも肉、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、アガー寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、こま油、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、じゃが芋、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、にら、小松菜、キャベツ、めじろ、にんじん、みかんジュース、レモン果汁	485 1.3	666 2.2
16	牛乳 コンマヨソース ポトフ ひじきチーズサラダ メロン	飲用牛乳、ツナ、粉チーズ、豚もも皮なし、干ひじき、タイムチーズ	食パン、サラダ油、じゃが芋、上白糖、卵不使用、マヨネーズ	玉葱、とうもろこし(冷凍)、生姜、にんにく、セロリ、人参、キャベツ、フロッコリ、ホールコーン、大根、小松菜、レモン果汁、赤肉メロン	469 1.8	638 3.0
17	牛乳 ごはん 豚の味噌煮 ゆで野菜 鶏ごぼう汁	飲用牛乳、餅、赤味噌(米味噌)、鶏もも皮なし	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、サラダ油、糸黄粉、じゃが芋	生姜、もやし、チンゲンサイ、人参、牛蒡、小松菜	473 1.6	666 2.5
18	【京福府の料理】 牛乳 ゆかりごはん お好み卵焼き お浸し 味噌汁 梅ようかん	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、豚もも赤身焼き肉、桜海老(干し)、青海苔、卵、鯉糸削り、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、小豆あん(し)、粉寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、サラダ油、上白糖、グラニュー糖	ゆかり(国産)、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、大根、葱、えのき	500 1.6	687 2.7
19	【京福府の料理】 牛乳 ごはん れんこんつくば焼き じゃがいものおかか炒め 飛鳥汁	飲用牛乳 豚もも皮なし焼肉、おから、調理用牛乳、鶏糸削り、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、薄ねぎ、葱、人参、ピーマン、白菜、えのき、牛蒡、小松菜	478 1.6	653 2.6
22	牛乳 和風スパゲティ 青のりポテトソース ジュリエンスープ	飲用牛乳 豚もも皮なし、刻み海苔、大豆水菜、青海苔	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、じゃが芋、薄力粉、米白絞油、サラダ油	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、めじろ、えのき、マッシュルーム水菜(スライス)、パセリ、小松菜、キャベツ、セロリ	475 1.8	649 3.0
23	牛乳 いわしの蒲焼き丼 酢の物 なめこ汁	飲用牛乳、餅、生わかめ、しらす干し、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻	生姜、胡瓜、大根、人参、なめこ、葱	505 1.5	735 2.6
24	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、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、こま油、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、みょうろジュース	501 1.5	689 2.4
25	【兵庫県の料理】 牛乳 たこめし 厚揚げのそぼろあんかけ おかか和え 味噌汁	飲用牛乳、餅、生揚げ、豚もも皮なし焼肉、鯉糸削り、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋	人参、生姜、葉ねぎ、玉葱、小松菜、もやし、えのき	478 1.4	658 2.4
26	牛乳 あしたば(パン) 魚のタルタルソース焼き お好み焼きのサラダ ミネストローネ バイナッパル	飲用牛乳、餅、ベーコン(卵不使用)	あしたば(卵不使用)、サラダ油、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	玉葱、マッシュルーム水菜(スライス)、パセリ、キャベツ、ホールコーン、お好み焼き、胡瓜、人参、セロリ、トマト缶、パインアップル、生姜	453 1.7	640 2.5
29	牛乳 ビンパ 味噌ポテト 青菜と豆腐スープ オレンジ	飲用牛乳 豚もも肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐	精白米、おむぎ(米粒麦)、こま油、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、白あん、みょうろ、チンゲンサイ、えのき、葱、パルソリアレンジ	506 1.6	687 2.7
30	牛乳 ごはん 魚のごまみりん焼き まわかめのきんぴら 豚汁	飲用牛乳、餅、まわかめ(塩抜き)、豚もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、黒炒り胡麻、こま油、じゃが芋、糸黄粉	生姜、人参、えのき、大根、牛蒡、葱	488 1.6	689 2.5

※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 2022年5月号」「学校給食 2026年5月号」全国学校給食協会発行