

# 6月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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人分 - たんぱく質
1 木	ルーローハン 台湾料理	○	春雨スープ	牛乳,豚,うずら卵,鶏	米,はいが米,ごま油,板こんにゃく,三温糖,かたくり粉,緑豆はるさめ	しょうが,にんにく,たけのこ,糸みつば,にんじん,はくさい,りょくとうもやし,えのきたけ,ねぎ,こまつな	823 kcal 28.3 g
2 金	スタミナうどん スタミナうどん	○	大豆とごぼうのかりかり揚げ オレンジゼリー	牛乳,生揚げ,豚,大豆,あおのり	うどん,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま,かたくり粉,オレンジゼリー	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,しょうが,にんにく,ごぼう	727 kcal 29.3 g
6 火	鶏飯 鹿児島県メニュー	○	白菜の辛子あえ きびなごのから揚げ	牛乳,鶏,たまご,刻みのり,きびなご	米,三温糖,なたね油,かたくり粉	干し椎茸,こねぎ,しょうが,ねぎはくさい,にんじん,こまつな,にんにく	785 kcal 41.1 g
7 水	ミルクパン	○	ハンバーグ ゆで野菜 ポテトスープ ブロッコリー	牛乳,鶏,豚,たまご,ベーコン,いんげんまめ	シロパ,なたね油,パン粉,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,セロリ,パセリ,しょうが	784 kcal 34.7 g
8 木	ターメリックライス ハンガリー料理	○	チリケパブリカーシュ キャベツサラダ フルーツポンチ 入梅献立	牛乳,鶏,ベーコン,白みそ,寒天缶	米,なたね油,三温糖	玉葱,トマト缶,赤ピーマン,キャベツ,こまつな,パインアップル,りんご缶,みかん缶,りんごジュース	834 kcal 25.2 g
9 金	梅ごはん 梅ごはん	○	いわしフライ 野菜炒め 小松菜としめじのみそ汁 入梅献立	牛乳,いわし,豚,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,はいが米,白いりごま,小麦粉,パン粉,なたね油	梅,にんじん,玉葱,キャベツ,りょくとうもやし,青ピーマン,ぶなしめじ,こまつな	877 kcal 34.8 g
1 2月	タンタンつけめん	○	ゆで野菜 ジャンボぎょうざ ジャンボぎょうざ	牛乳,豚,赤みそ,鶏	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,ねりごま,きょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,ザーサイ,玉葱,ねぎ,こねぎ,りょくとうもやし,チンゲンツアイ,キャベツ,にら	817 kcal 30.4 g
1 3月	ソフトフランスパン	○	鶏肉のルバーブソース焼き ジャーマンポテト トマトとレタスのスープ 小金井産ルバーブ	牛乳,ベーコン,鶏	リトワラパン,グラニュー糖,なたね油,じゃがいも	ルバーブ,レモン,玉葱,パセリ,トマト,レタス,しょうが	748 kcal 28.6 g
1 4月	ごはん ごはん	○	さばの三味焼き こんにゃくのきんぴら すいとん汁	牛乳,さば,白みそ,豚,鶏,赤みそ	米,三温糖,白いりごま,ごま油,板こんにゃく,なたね油,小麦粉	しょうが,ねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,はくさい,こまつな	872 kcal 32.3 g
1 5月	チキンカレーライス チキンカレーライス	○	わかめサラダ メロン 旬のくだもの	牛乳,鶏,カットわかめ,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,はちみつ,白いりごま,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,セロリ,キャベツ,だいこん,きゅうり,とうもろこし,メロン	867 kcal 24.7 g
1 6月	油麩丼 宮城県メニュー	○	せんべい汁 青森県メニュー	牛乳,鶏,たまご	米,押麦,油麩,三温糖,かたくり粉,南部せんべい,なたね油	玉葱,糸みつば,ごぼう,だいこん,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	821 kcal 30.4 g
1 9月	なすのミートソーススパゲティ 食育の日	○	ほうれん草とひじきのサラダ パイン	牛乳,鶏,大豆,干ひじき	スパゲッティーフーフ,オリーブ油,なたね油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,青ピーマン,なす,トマトジュース,りょくとうもやし,ほうれん草,パインアップル	742 kcal 30.2 g
2 0月	ご飯 小金井産なす	○	さばの梅味噌焼き じゃがいものピリ辛炒め にらたま汁	牛乳,さば,赤みそ,豚,木綿豆腐,たまご	米,はいが米,三温糖,なたね油,ごま油,糸こんにゃく,じゃがいも,かたくり粉	梅,にんにく,しょうが,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,ねぎ,にら	811 kcal 35.7 g
2 3月	キムチクッパ	○	ヤンニョムチキン 青梗菜のナムル 青梗菜	牛乳,豚,赤みそ,たまご,鶏	米,ごま油,三温糖,かたくり粉,なたね油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,えのきたけ,りょくとうもやし,たけのこ,にら,ねぎ,はくさい,キムチ,チンゲンツアイ	852 kcal 31.7 g
2 6月	かしわパン かしわパン	○	ピーンズコロッケ ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳,鶏,大豆,ベーコン,豚,いんげんまめ	マカロリパ,じゃがいも,ポテトパウダー,なたね油,小麦粉,パン粉,マカロニ,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,パセリ,トマト缶,しょうが	847 kcal 28.7 g
2 7月	高菜ごはん	○	タイピーエン とうふ白玉 熊本県メニュー	牛乳,豚,ちりめんじゃこ,かまぼこ,うずら卵,いか,むきえび,絹ごし豆腐,きな粉	米,白いりごま,なたね油,ラード,緑豆はるさめ,白玉粉,黒砂糖,水あめ	ねぎ,たかな漬,にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,はくさい,こねぎ	824 kcal 31.3 g
2 8月	マーポーナス丼 小金井産なす	○	トマトとたまごのスープ 小金井産トマト	牛乳,木綿豆腐,大豆,赤みそ,鶏,たまご	米,なたね油,ごま油,かたくり粉	なす,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,にら,ねぎ,トマト,こまつな	759 kcal 27.7 g
2 9月	ごはん ごはん	○	いかのピリ辛焼き 豆じゃこ 豚汁 豆じゃこ	牛乳,いか,大豆,かえり煮干,豚,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,ごま油,かたくり粉,さつまいも,なたね油,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	786 kcal 35.4 g
3 0月	たこめし 半夏生献立	○	竹輪といもの天ぷら 大根おろし キャベツのみそ汁 たこめし	牛乳,たこ,油揚げ,焼き竹輪,白みそ,赤みそ	米,もち米,しらたき,じゃがいも,小麦粉,なたね油	しょうが,えだまめ,だいこん,キャベツ,玉葱,こまつな,にんじん	722 kcal 26.4 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



今月の給食目標  
よくかんで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。  
また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで肥満や生活習慣病の予防にもなります。  
かみごたえのあるものを意識して食事をしましょう。

## 今月の地場産物

ルバーブ・小松菜  
キャベツ・トマト  
たまねぎ・にんじん  
なす・だいこん  
はちみつ・きゅうり

## 給食費について

令和5年度第1回目の引き落としは6月5日(月)です。

4.5.6月分まとめての引き落としとなります。

前日までに残高の確認をよろしく願っています。

<引き落とし金額>

4.5.6月分 16,348円



# きょうしゅくだより 6 がっ

## 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。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ませんか？

★「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

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

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人「ミルク」が、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**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。



ゆっくりよくかんで食べていますか

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩！

<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？

★一口30回を  
意識し、よく  
味わって食べる



★食べ物を水分で流  
し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは  
決まった時間に  
食べる



★食べた後は  
しっかり歯を  
みがく



★カルシウムを意識してとる

### カルシウムが多くとれる食べ物



**Q.** 牛乳の味が、いつもと違うように  
感じることはなぜ？

**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、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

