

6月予定献立表

令和7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
3 火	チリチーズドック 	○	ポトフ ぶどうゼリー	牛乳、鶏、大豆、スライスターズ、豚、ベーコン、ウィンナー	ミルハパン、なたね油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、青ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー	756 kcal 32.4 g
4 水	麦ごはん 6月4～10日 歯と口の健康週間	○	ししゅもの磯辺揚げ こんにゃくのきんぴら わかめスープ	牛乳、ししゅも、あおのり、豚、わかめ、豆腐	米、おろし、小麦粉、なたね油、ごま油、板こんにゃく、三温糖、白いりごま	にんじん、さやいんげん、ねぎ、しょうが	747 kcal 27.0 g
5 木	あぶたま丼 耳鼻科検診 耳鼻にいい献立	○	小松菜ととうふのみそ汁 	牛乳、鶏、たまご、油揚げ、凍り豆腐、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、おろし、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、こまつな	782 kcal 30.4 g
6 金	醤油うどん	○	あじさい蒸し あえもの 季節のお花献立	牛乳、豚、鶏	うどん、なたね油、板こんにゃく、ごま油、道明寺粉、紫芋パウダー、かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、玉葱、たけのこ、しょうが、りょくとうもやし、にら	747 kcal 30.1 g
9 月	梅ごはん	○	あじフライ 野菜炒め にらとしめじのみそ汁	牛乳、あじ、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、白いりごま、小麦粉、パン粉、なたね油、ごま油	梅、にんじん、玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、にら	801 kcal 31.2 g
10 火	ブロッコリーのくたくたパスタ 眼科検診 目にいい献立	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ ブルーベリーと紅茶のマフィン	牛乳、ベーコン、粉チーズ、ひよこめ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、グラニュー糖、小麦粉	ブロッコリー、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、ブルーベリー	795 kcal 25.7 g
11 水	枝豆ゆかりごはん 入梅献立	○	いわしの梅味噌焼き 切干大根の煮物 大根とわかめのみそ汁	牛乳、いわし、赤みそ、鶏、油揚げ、わかめ、白みそ	米、三温糖、なたね油	えだまめ、ゆかり粉、梅、にんじん、切干しだいこん、さやいんげん、ぶなしめじ、だいこん、玉葱	747 kcal 32.0 g
12 木	中華風おこわ	○	ワンタンスープ のり塩大豆	牛乳、豚、鶏、大豆、あおのり	もち米、米、なたね油、ごま油、ワンタンの皮、かたくり粉、じゃがいも	丸干し椎茸、とうもろこし、にんじん、たけのこ、グリーンピース、はくさい、こまつな、りょくとうもやし、ねぎ	810 kcal 24.8 g
13 金	ピタパン 小金井市特産 ルバーブ献立①	○	鶏の唐揚げルバーブソース ジャーマンポテト 野菜スープ 	牛乳、鶏、ベーコン	ピタパン、かたくり粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	ルバーブ、レモン、にんにく、しょうが、玉葱、パセリ、にんじん、レタス	748 kcal 22.3 g
16 月	じゃーじゃー麺	○	トックスープ メロン 季節のくだもの	牛乳、鶏、大豆、赤みそ、たまご	蒸し中華めん、なたね油、かたくり粉、ごま油、もち	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、丸干し椎茸、ねぎ、えのきたけ、チンゲンツァイ、セロリー、メロン	819 kcal 30.9 g
17 火	ごはん G組球技大会 応援献立	○	ネバー（納豆）ギブアップ 鯖の最強焼き もやしとわかめのごま醤油 けんちん汁	牛乳、納豆、さわら、西京みそ、わかめ、木綿豆腐	米、三温糖、なたね油、ごま油、白いりごま、板こんにゃく	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	765 kcal 33.8 g
20 金	ターメリックライス ハンガリー料理紹介	○	チリケパプリカーシュ キャベツサラダ バレンシアオレンジ 	牛乳、鶏、ベーコン、白みそ	米、なたね油、三温糖	玉葱、トマト缶詰、赤ピーマン、キャベツ、こまつな、バレンシアオレンジ	758 kcal 25.4 g
23 月	ぶどうパン 新じゃが!	○	ポテトのミートグラタン レタスとトマトのスープ	牛乳、鶏、いんげんまめ、ビザチーズ、豚	ぶどうパン、オリーブ油、小麦粉、にんじん、マッシュルーム、パセリ、レタス、トマト	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、りょくとうもやし、ほうれんそう	847 kcal 32.7 g
24 火	ごはん 出汁を味わう! 毎月24日は和食の日	○	さばの塩こうじ焼き もやしのソテー しめじと小松菜のみそ汁	牛乳、さば、ハム、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、塩こうじ、なたね油	りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、玉葱、こまつな	790 kcal 32.4 g
25 水	ピンクライス ピンクシャッデー献立	○	ほうれん草とひじきのサラダ ピンクデザート	牛乳、むきえび、鶏、大豆、干ひじき、豆乳	米、有塩バター、なたね油、小麦粉、紫芋パウダー、三温糖、上白糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、ピーズ、りょくとうもやし、ほうれんそう	846 kcal 28.3 g
26 木	梅ひじきごはん	○	揚げ豆腐の肉みそかけ さつま汁	牛乳、干ひじき、木綿豆腐、鶏、赤みそ	米、白いりごま、なたね油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	梅、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	819 kcal 26.3 g
27 金	チキンカレーライス	○	パリパリサラダ 冷凍みかん 	牛乳、鶏、大豆	米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、きゅうり、みかん	901 kcal 26.0 g
28 土	ベーコンときのこのピラフ 小金井市特産 ルバーブ献立②	○	ポークビーンズ ルバーブグラブル 	牛乳、豚、ベーコン、ウィンナー、いんげんまめ、たまご	米、おろし、有塩バター、なたね油、じゃがいも、三温糖、グラニュー糖、小麦粉	にんにく、エリンギ、にんじん、玉葱、とうもろこし、青ピーマン、パセリ、セロリー、トマト、しょうが、ルバーブ	909 kcal 26.5 g
30 月	いわしの蒲焼丼	○	小松菜とえのきのみそ汁 水無月 「夏越の祓」献立	牛乳、いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、おろし、かたくり粉、なたね油、三温糖、小麦粉、米粉、上白糖、甘納豆	しょうが、えのきたけ、にんじん、玉葱、こまつな	893 kcal 30.2 g

夏越の祓とは...

一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる大祓の神で、無病息災を祈ります。この時に食べられているのが水無月です。上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う水を表しているといわれています。

※食材料料などの都合により献立を変更することがあります。

今月の地産産物

玉葱・人参・キャベツ・小松菜・ルバーブ
大根・さやいんげん・じゃがいも・トマト



今月の給食目標

よくかんで食べよう



LUNCH NEWS 6月

6月は食育月間です！

食育とは、「食」の大切さを知り、体に良い食べ物を選ぶ力を育て、健康な体を作ることです。また、子どもの頃から食事するときのマナーを守り、周りの人と楽しく食事をする経験を重ねることで心も豊かになっていきます。

味覚を養う



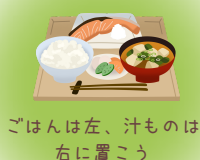
はしを正しく持つ



好き嫌いをしない



食器の置き方



あいさつ



食べる時の姿勢



出汁のプロから学ぶ！ 6月24日食育月間「和食の日」

調理員さんもよりおいしい給食を作るために学び続けています。24日和食の日に合わせて、学校給食での出汁の活用や研究に取り組む出汁のプロである京都鰹節株式会社佐藤智裕さんを給食室にお迎えし、よりおいしい出汁のひき方を教えていただきます。当日の給食はもちろん和食です。いつもよりもさらにおいしい出汁を感じてください！1階給食室前にだしの実物を掲示します。見に来てください！



京都鰹節株式会社
佐藤智裕さん

日本の「出汁」は、古くからの伝統食材である鰹節や昆布などから抽出したものです。「うまみ」はこれらの素材から日本人が発見したものであり世界中から注目されています。ただ、こんなに素晴らしい「出汁」を日本人はあまり使わなくなってきています。でも学校では、毎日しっかり出汁を取り様々な調理に使用されています。天然出汁は減塩効果があり具材の味を引き立てます。そして味覚が敏感で優れている子どものうちに、この味にしっかり慣れ親しんでいれば大人になっても確かな味覚を形成します。わき役で縁の下の力持ちである「出汁」をぞんぶんに味わってください！

自分の体を大切に

検診があります！ 6月 5日 耳鼻科
6月10日 眼科

健康的な生活を送るために、自分で
できることは何かを考えてみましょう！



耳・鼻にいい栄養

○粘膜の保護…ビタミンA

緑黄色野菜は、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは油脂と一緒に摂ることで吸収率が高まります。炒め物などでいただきます！



○末梢神経の働きをよくする…ビタミンB12

耳鳴りの改善に有効

○聴力…亜鉛



当日の給食には耳・鼻・目にいい食材を使います！

目にいい栄養

○ルテイン



○アントシアニン …疲れ目や視力の低下の予防



○アスタキサンチン…目のピントを調節



○ビタミンA …粘膜を保護、網膜を良い状態に保つ効果、夜盲症の軽減

歯と口の健康週間

6月4～10日

よく噛んで食べると「栄養の吸収がよくなる」「味がよくわかる」「脳が活発になる」「虫歯予防になる」「食べすぎを防ぐ」など、いいことがたくさんあります。一生使う歯を大切にしましょう！



栄養バランスよく食べることが大切です！

6月4日はカルシウム
たっぷりししゃも！



入梅

6月11日



雑節である「入梅」は、「節分」「土用」といったものと同じで、季節の移り変わりの目安とされる日です。昔は天気予報がなかったので農作物を育てていくうえで目安になる暦をとっても大切にしました。

梅雨期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。この時期のいわしは産卵前で、1年で最も脂がのっているからおいしいです。給食ではいわしの梅みそ焼きを作ります！

5月の献立より

新メニューが3つありました！
楽しく食べてもらえてよかったです♪

もちろん手作り！
フオカッチャ



藤みつしらたま
藤の色を表現するのに
何度も試作しました！



ぎょうざドック

パオの生地を使ってぎょうざの具を包みました！



黒糖タピオカミルクティー
牛乳の残量がほぼなし！
先生もびっくりしていました！

ピンクシャツDAY

25日

ピンクシャツデーとは、カナダ生まれのいじめ反対運動で実話から誕生しました。ピンク色のものを身に付けることで「いじめ反対」の意思表示をする日です。給食ではピンクの給食を作ります！