



6月の献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず デザート | 血や肉のもとになる 赤の食べ物 | 熱や力になる 黄の食べ物 | 体の調子を整える 緑の食べ物 | エネルギー たんぱく質 | |
|----|---|--|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|------------------|--|
| 1 | 水 | 給食はありません | | | | | | | |
| 2 | 木 | 坦々麺  |  | ジャンボ春巻き 冷凍みかん | 豚肉 みそ 牛乳 | 中華麺 砂糖 でんぷん 春巻きの皮 春雨 油 | にんにく 生姜 人参 長ねぎ もやし たら ちんげんさい しいたけ たけのこ 果物 | 852 kal 29.6g | |
| 3 | 金 | 給食はありません（お弁当持参については学年だよりでご確認ください） | | | | | | | |
| 4 | 土 | 第56回運動会（お弁当を持ってきてください） | | | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 | 火 | 給食はありません（お弁当を持ってきてください） | | | | | | | |
| 8 | 水 | 給食はありません（お弁当を持ってきてください） | | | | | | | |
| 9 | 木 | パンパン  | ジョ ユ レ ン ス ジ | マカロニグラタン 小松菜のスープ くだもの | 豚肉 チーズ 調理用牛乳 | パン マカロニ 小麦粉 バター 油 | オレンジ にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 果物 オレンジジュース | 823 kal 25.7g | |
| 10 | 金 | 豚キムチ丼  |  | ナムル トックスープ | 豚肉 鶏肉 牛乳 | 米 麦 ごま 砂糖 トック 油 | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 キムチ たら もやし ほうれん草 大根 長ねぎ | 761 kal 27.9g | |
| 13 | 月 | ターメリックライス  |  | スープカレー アーモンドサラダ くだもの | ベーコン 鶏肉 えび チーズ 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 砂糖 アーモンド 油 | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ きゃべつ しめじ かぼちゃ パセリ きゅうり 果物 | 740 kal 22.6g | |
| 14 | 火 | きつねうどん  |  | ちくわのしょうが揚げ 冷凍みかん | 油揚げ 鶏肉 ちくわ 青のり 牛乳 | うどん 砂糖 小麦粉 ごま 油 | しいたけ 人参 小松菜 長ねぎ 生姜 みかん | 752 kal 26.7g | |
| 15 | 水 | 給食はありません | | | | | | | |
| 16 | 木 | 海鮮チャーハン  |  | 華風きゅうり 冬瓜のスープ くだもの | えび いか 豚肉 豚肉 牛乳 | 米 麦 ごま でんぷん 砂糖 油 | 生姜 人参 レタス しめじ パプリカ 長ねぎ きゅうり 大根 冬瓜 玉ねぎ 果物 | 756 kal 25.8g | |
| 17 | 金 | マヨコーントースト  |  | 鶏肉のシチュー おかひじきのサラダ あじさいゼリー | ハム 鶏肉 寒天 乳飲料 調理用牛乳 牛乳 | パン マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 | とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん おかひじき きゃべつ もやし ぶどうジュース | 887 kal 28.8g | |
| 20 | 月 | セサミパン  |  | 白身魚のフリッター ラタトゥイユ ジュリエンスープ | メルルーサ ベーコン チーズ 鶏肉 調理用牛乳 牛乳 | パン 小麦粉 油 | ピーマン にんにく 生姜 パプリカ なす スズキニ トマト きゃべつ 人参 セロリー | 816 kal 35.6g | |
| 21 | 火 | 麦ごはん  |  | 酢豚 大根と春雨のスープ | 豚肉 うすら卵 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 でんぷん 砂糖 春雨 ごま 油 | 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン 大根 長ねぎ | 846 kal 28.9g | |
| 22 | 水 | そばろごはん  |  | みそカンブラ 野菜のゆかり漬け かき玉汁 | 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 | 米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま でんぷん 油 | きゅうり 生姜 かぶ きゃべつ ゆかり粉 人参 たけのこ 長ねぎ ほうれん草 | 784 kal 27.4g | |
| 23 | 木 | レモンシュガー トースト  |  | ブイヤベース コールスローサラダ 冷凍みかん | メルルーサ いか えび 牛乳 | パン マーガリン 砂糖 じゃが芋 油 | レモン にんにく 生姜 人参 トマト きゃべつ 水菜 きゅうり とうもろこし セロリー みかん | 771 kal 29.7g | |
| 24 | 金 | 麦ごはん (小松菜のふりかけ)  |  | きびなごのから揚げ お浸し 夏野菜のみそ汁 | じゃこ おかか みそ 油揚げ きびなご 牛乳 | 米 麦 ごま でんぷん 油 | 小松菜 生姜 きゃべつ きゅうり さやいんげん 玉ねぎ 人参 かぼちゃ おくら | 770 kal 29.5g | |
| 27 | 月 | 給食はありません（期末考査） | | | | | | | |
| 28 | 火 | 給食はありません（期末考査） | | | | | | | |
| 29 | 水 | ゆかりちりめん ご飯  |  | 生揚げと豚肉のみそ炒め つくね汁 | じゃこ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 牛乳 | 米 麦 ごま でんぷん 砂糖 油 | ゆかり粉 生姜 きゃべつ もやし 人参 しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜 | 779 kal 36.9g | |
| 30 | 木 | つけ麺  |  | ミニトマト 水無月ケーキ | のり 鶏肉 油揚げ 卵 あずき 牛乳 | 中華麺 砂糖 はちみつ 小麦粉 油 | 人参 もやし きゃべつ しいたけ 長ねぎ ミニトマト | 975 kal 32.8g | |

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。

※ 食材は果物以外すべて加熱しています。



6月給食だより

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



かみごたえのある食品で かむ力アップ



むし歯・歯周病の予防



★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校では5月12日（木）に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材（にんじん・きゃべつ・長ねぎ・美生柑）について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

※5月の給食食材で使用している主な産地は別途お知らせします。