



# 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 月	麦ごはん		カミカミ佃煮 鮭の塩焼き くるみ和え 沢煮椀	おおか 鮭 豚肉 じゃこ 昆布 牛乳	米 麦 砂糖 さといも でんぷん ごま くるみ 油	こまつな にんじん さやいんげん きゃべつ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	746 kal 33.1g
2 火	カレーピラフ		ほうれん草のキッシュ シャキシャキスープ	鶏肉 ポークハム 卵 ベーコン 生クリーム ピザ用チーズ 調理用牛乳 牛乳	米 麦 バター 油	にんじん ピーマン ほうれん草 玉ねぎ しめじ レタス	780 kal 29.4g
3 水	焼きうどん		海藻サラダ チョコナッツ蒸しパン	豚肉 かまぼこ おおか 海藻ミックス 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 チョコチップ アーモンドスライス くるみ 油	ピーマン にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	812 kal 27.2g
4 木	きんぴらごはん		ししゃもフライ 温野菜 じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ ししゃも 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま 油	こまつな ごぼう にんじん こんにゃく きゃべつ たまねぎ	830 kal 31.8g
5 金	みそかつどん		わかめスープ 紅白ポンチ	豚肉 油揚げ みそ ししゃも 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	きゃべつ にんじん 長ねぎ クランベリージュース りんご みかん 黄桃	861 kal 30.4g
8 月	給食はありません。弁当持参 (住吉小学校振替休日のため)						
9 火	そばろごはん		あじの南蛮漬け お浸し 豚汁	豚肉 あじ おおか 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん さといも 油	にんじん こまつな しょうが グリーンピース 長ねぎ きゃべつ ごぼう だいこん こんにゃく	818 kal 39.5g
10 水	セサミ丸パン		白身魚のフリッター ラタトゥイユ 果物	メルルーサ ベーコン チーズ 調理用牛乳 牛乳	セサミ丸パン 小麦粉 油	ピーマン トマト にんにく たまねぎ なす スッキーニ 果物	812 kal 33.5g
11 木	麦ごはん		大豆と小魚の揚げ煮 筑前煮 すまし汁	大豆 鶏肉 豆腐 にぼし わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 さといも ごま 油	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ しめじ	774 kal 31.7g
12 金	豚キムチ丼		卵スープ 冷凍みかん	卵 豚肉 豆腐 なた 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	にら にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ 長ねぎ みかん	776 kal 29.2g
15 月	和風スパゲッティ		カリカリお揚げのサラダ あじさいゼリー	ベーコン 鶏肉 油揚げ のり 油揚げ 寒天 ぶどうカルピス 牛乳	スパゲッティ 砂糖 バター 油	玉ねぎ にんじん にんにく えのきたけ きゃべつ きゅうり ぶどうジュース	813 kal 29.7g
16 火	菜めし		いかと野菜の照り煮 生揚げのみそ汁 果物	油揚げ いか 生揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	だいこん にんじん こまつな だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ みょうが 長ねぎ 果物	774 kal 34.1g
17 水	給食はありません。						
18 木	麦ごはん (ひじきのふりかけ)		山河焼き 切干大根の煮つけ むらくも汁	おおか いわし 鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 卵 ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 バター 油	しそ葉 にんじん 長ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ 玉ねぎ	847 kal 39.1g
19 金	ターメリックライス		スープカレー ツナサラダ 果物	ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	かぼちゃ にんじん パセリ みずな しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ しめじ きゅうり だいこん 果物	737 kal 21.8g
22 月	麦ごはん		酢豚 フカヒレ風スープ	うすら卵 卵 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 はるさめ 油	ピーマン にんじん チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ	833 kal 30.6g
23 火	ゆかりちりめん じゃこ飯		さばの南部焼き アスパラガスの磯和え 卵のみそ汁	さば 豆腐 卵 みそ じゃこ のり 牛乳	米 麦 ごま 油	ゆかり粉 アスパラガス しょうが きゃべつ 玉ねぎ 長ねぎ	744 kal 35.4g
24 水	給食はありません。(期末考査)						
25 木	給食はありません。(期末考査)						
26 金	ホイコーロ丼		春雨サラダ 中華コンスープ	豚肉 みそ ハム 卵 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ 油	ピーマン にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく きゃべつ きゅうり スイートコーン 長ねぎ	749 kal 27.6g
29 月	バターライス		鶏肉の黒こしょう焼き ミネストローネ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	米 麦 砂糖 マカロニ バター 油	パセリ にんじん アスパラガス トマト しょうが にんにく レモン きゃべつ たまねぎ セロリー	774 kal 27.4g
30 火	麦ごはん		豚肉の生姜炒め かき玉汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ 長ねぎ 果物	755 kal 30.3g

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。  
※ 食材は果物以外全て加熱しています。

※ 給食当番はマスクを持ってきましょう  
●9日(火)は、給食試食会があります。



# 6月給食だより



運動会が終わり、生徒のみなさんの一段と成長した姿を感じます。6月は梅雨の季節に入ります。一年の中で一番雨がたくさん降る時期です。雨のあじさいや緑の木々も風情がありますが、ジメジメと蒸し暑い日は、食中毒も起こりやすくなります。手洗いをしっかりして、日頃から身のまわりの衛生には気をつけましょう。

6月4日は「むし歯予防デー」です。歯と歯ぐき（歯肉）が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。

### 衛生に気をつけましょう

むし歯は、次の3つの条件が重なったときにできます。逆にいえば、この3つのうちのどれか1つを除くと、むし歯は起こりません。

①歯質

エナメル質の形成が弱い（カルシウム、ビタミンD、ビタミンCなどが不足）。

②細菌

ミュータンス連鎖球菌、ストレプトコッカス・ミュータンスという細菌が口の中（歯こう）にいる。

③食べ物

砂糖など糖質が多く、歯に粘着しやすい食べ物を不規則にとる。

### むし歯の予防

むし歯ができる原因ははっきりしているの、これを予防するには、ふだんの食生活で次のことに注意します。

①歯質を丈夫にする

歯とその表面をおおっているエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分に食べる。

②食後は必ず歯みがきをする

食事やおやつを食べた後は歯みがきをして、むし歯菌が増えないようにする。

③間食のだらだら食いをしない

間食をだらだら食べるとむし歯菌を増やし、かつ、歯こうを歯に付着させる。

### 全身に関わる歯の役割

そしゃくによって脳の働きを活発にする

硬い食べ物でもかみ砕きおいしく食べられる

発音をはっきりさせる

歯を食いしばると全身の筋肉に力が入り重い物も持ち上げられる

あごの骨と筋肉が発達し引き締まった顔立ちになる

全身のバランス感覚を保つ

## 食中毒に注意しましょう

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

食中毒予防のキホン

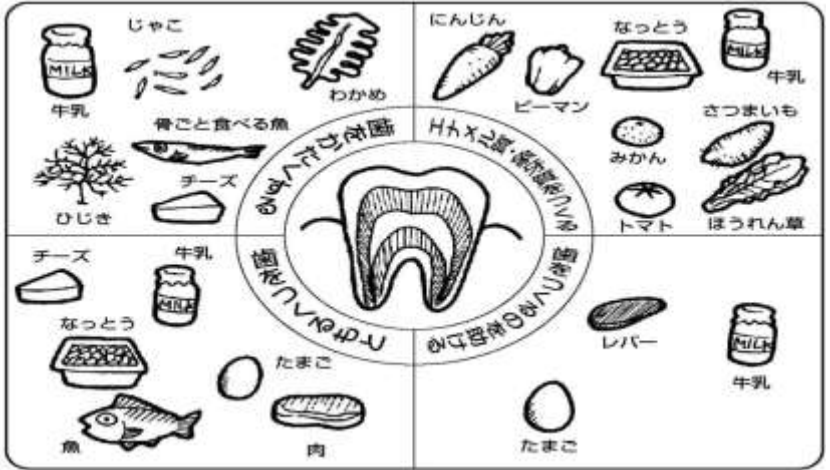
つけない

ふやさない

やっつける

## 歯を大切に

歯は、ほとんどカルシウムからできています。しかし、カルシウムばかり食べていても歯は強くなりません。何でも食べることが大切です。下図を参考にしましょう。



《4・5月の給食食材の主な生産地》  
西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をしながら購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

・食品名と産地

北海道	鮭 玉ねぎ	佐賀	もち米、玉ねぎ
秋田	米	静岡	セロリー
青森	いか、ごぼう、にんにく、りんご	広島	レモン
岩手	あわ、きび、ひえ	和歌山	マンダリン
群馬	きゅうり、きゃべつ、菜ばな、もやし、長ねぎ	高知	しょうが
栃木	もやし、ピーマン、セロリー、いちご	大分	きくらげ
埼玉	ブロッコリー、きゅうり	熊本	美生柑、メロン
茨城	白菜、チンゲン菜、ピーマン、はす、パプリカ	徳島	にんじん、わかめ
千葉	長ねぎ、大根、	福岡	セロリー
愛知	きゃべつ	鹿児島	じゃがいも
神奈川	きゃべつ	沖縄	いんげん
長野	えのき、しめじ	オランダ	赤ピーマン
西東京市	小松菜、きゃべつ、ほうれん草	ノルウェー	さば
千葉、群馬、北海道	牛乳	アメリカ	くるみ

学校給食用の飲用牛乳放射性物質検査について  
学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。4月16日に検査が行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この結果は東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。

★給食の無い日  
（弁当持参については学年だより等で確認ください）  
1年生・・・8、9、17、24、25日  
2年生・・・5、8、17、24、25日  
3年生・・・8、9、17、24、25日