



日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月		小松菜ご飯	つくねの和風あんかけ ミニトマト もずく汁	鶏肉、豚肉、卵、 ひじき、もずく	米、油、片栗粉	小松菜、ねぎ、人参、 しょうが、ミニトマト、 椎茸、ほうれん草	741kcal 30.1g
4火		シュガーパン	カレービーンズ かみかみサラダ 河内晩かん	大豆、豚肉、ちくわ、 さきいか	パン、油、片栗粉、 ジャガイモ、マーガリン、 砂糖	玉ねぎ、人参、大根、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、きゅうり、 キャベツ、トマトピューレ、 ピーマン、河内晩かん	771kcal 30.0g
5水		冷やしうどん	ごまみそあえ かき揚げ	鶏肉、桜えび、卵、油 揚げ、かまぼこ、みそ	うどん、油、砂糖、 小麦粉、上新粉、 白ごま	小松菜、ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、人参、もやし、 玉ねぎ、ごぼう、 かぼちゃ、春菊	781kcal 30.0g
6木		麦ご飯	チャーハン豆腐 豆あじの変わり漬け こんにゃく寒天入りスープ	豆あじ、鶏肉、 生揚げ、豚肉、みそ	米、米粒麦、油、 ジャガイモ、ごま油、 片栗粉、砂糖、 こんにゃく寒天	人参、玉ねぎ、たけのこ、 椎茸、ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 そら豆、小松菜	773kcal 32.8g
7金		ご飯	とんかつ キャベツとコーンのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	豚肉、油揚げ、 わかめ、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、 油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 人参、コーン、 大根、ねぎ	768kcal 32.6g
8土	🎉🎉🎉🎉 運動会 ★お弁当を持参して下さい★ 🎉🎉🎉🎉						
10月	振替休業日						
11火	運動会予備日 ★お弁当を持参して下さい★						
12水		うずら卵の カレーライス	パリパリサラダ	鶏肉、ハム、うずら卵	米、押麦、油、 ジャガイモ、小麦粉、 バター、砂糖、 しゅうまいの皮	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、トマトピューレ、 人参、キャベツ、きゅうり	849kcal 29.1g
13木		柏パン	お豆のコロッケ チンゲン菜としめじのスープ 甘夏みかん	豚肉、鶏肉、 白いんげん豆	パン、ジャガイモ、 油、小麦粉、 パン粉、砂糖	枝豆、玉ねぎ、人参、 キャベツ、しめじ、 チンゲン菜、ねぎ、小松菜、 甘夏みかん	823kcal 32.8g
14金		ジャンバラヤ	スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	豚肉、卵、ハム、 調理乳	米、ジャガイモ、 バター、油	マッシュルーム、人参、 玉ねぎ、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、小松菜	786kcal 30.2g
17月		ジャージャー麺	大根もち フルーツポンチ	豚肉、大豆、みそ、 寒天	中華めん、白玉粉、 上新粉、油、ごま油、 砂糖、片栗粉、白ごま	大根、きゅうり、ごぼう、 ねぎ、玉ねぎ、人参、椎茸、 にんにく、しょうが、たけの こ、夏みかん、パイン、白桃	807kcal 28.2g
18火		かやくご飯	めだいの干草揚げ(八丈島) 白菜のおひたし 油揚げと豆腐のみそ汁	鶏肉、めだい、 糸昆布、油揚げ、 豆腐、卵、 かつお節、みそ	米、油、ごま油、 砂糖、片栗粉	たけのこ、白菜、大根、 人参、ごぼう、ねぎ、 さやえんどう、しいたけ、 しょうが、明日葉	762kcal 31.5g
19水		ご飯	ふりかけ 筑前煮 のっぺい汁	鶏肉、ちくわ、 油揚げ、豆腐、 しらす、青のり	米、さといも、油、 こんにゃく、砂糖、 片栗粉、白ごま	人参、ごぼう、たけのこ、 椎茸、さやえんどう、ねぎ、 大根、しめじ、小松菜	794kcal 29.4g
20木		ピザトースト	ジャーマンポテト パイザンヌスープ レッドメロン	豚肉、チーズ、ツナ、 ベーコン、調理乳	食パン、ジャガイモ、 バター、油	玉ねぎ、ピーマン、なす、 トマトピューレ、かぶ、 玉ねぎ、人参、キャベツ、 レッドメロン、パセリ	797kcal 34.0g
21金		豚キムチ丼	即席漬け ひじき団子のスープ	豚肉、ひじき	米、油、しらたき、 片栗粉、ごま油、 白ごま	白菜(キムチ)、白菜、 ねぎ、玉ねぎ、しょうが、 チンゲン菜、人参、椎茸、 春雨、きゅうり、 キャベツ、レモン	759kcal 31.4g
24月		ガーリックライス	鶏肉入りラタトゥイユ ジャガイモの天ぷら	鶏肉、ベーコン	米、ジャガイモ、 小麦粉、バター、 油、砂糖	玉ねぎ、なす、トマト、 セロリ、ズッキーニ、 ピーマン、人参、パセリ、 エリンギ、にんにく	843kcal 29.2g
25火		パン(2種)	キャベツのクリームシチュー 魚と野菜のマリネ 冷凍みかん	きびなご、ベーコン、 白いんげん豆、 豚肉、調理乳	デニッシュパン、 黒糖パン、小麦粉、 ジャガイモ、油、 バター、米粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし、 赤ピーマン、オクラ、 みかん	801kcal 33.6g
26水	期末テスト1日目 給食なしで下校						
27木	期末テスト2日目 給食なしで下校						
28金		キャベツ焼きそば	洋風おでん ピリ辛漬け	豚肉、ウィンナー、 揚げボール、なると、 青のり、かつお節	中華めん、油、こん にゃく、ジャガイモ	キャベツ、ピーマン、 セロリ、大根、玉ねぎ、 人参、きゅうり	781kcal 30.0g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 11日は運動会予備日の為、運動会のあるなしに関わらず給食はありません。お弁当を持参してください。

6月の食育目標

『よくかんで食べよう』

- 4日 かみかみサラダ 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。するめいかを使った「かみかみサラダ」です。噛めば噛むほど、するめの旨味も楽しめます。噛むことを意識して食事しましょう。
- 6日 チャー جان豆腐 チャー جان豆腐は四川料理の1つで、豆腐を揚げた厚揚げと野菜を炒めたものです。トッピングのそら豆は、保谷第二小学校の2年生が鞘だしをしてくれます。
- 7日 とんかつ 運動会前日なので、とんかつを作ってくれます。本番に向けてがんばりましょう！
- 12日 パリパリサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ハムのサラダにしゅうまいの皮を揚げたものをトッピングします。
- 18日 めだいの千草揚げ 八丈島から直送のめだいのミンチや冷凍の明日葉を使った揚げ物です。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



食にまつわる旬の言葉

入梅いわし

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。

刺し身

つみれ汁

さんが焼き

なめろう

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物のおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



6月の地場・産直生産物

《 田倉農園 》

小松菜・大根・きゅうり・キャベツ・なす・かぶ・トマト・ズッキーニ・ピーマン・じゃがいも