



6月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主食	ぎゅうにゅう牛乳	デザート	おかず	ちにく血や肉のもとになる あかのたべもの	ねつちから熱や力のもとになる きいろのたべもの	からだちようしととの体の調子を整える みどりのたべもの
2	月	ぞっく雑穀ごはん	○		ししゃものカレー揚げ 豚汁	牛乳、子持ちししゃも、 豚肉、豆腐、みそ	こめ米、もちきび、もちあわ、黒米、ごま、 でんぷん、油、里芋	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ
3	火	はつがげんまいい発芽玄米入り鮭ごはん	○		磯煮 さつまいものごま天ぷら きのこ汁	牛乳、塩鮭、ひじき、大豆、さつま揚げ、油揚げ、みそ	米、発芽玄米、油、三温糖、さつまいも、小麦粉、ごま	にんじん、しめじ、なめこ、生椎茸、 大根、小松菜
4	水	まーぼーや麻婆焼きそば	○		かみかみ大根サラダ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、するめ	む、ちゅうかめん蒸し中華麺、ごま油、油、 三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、にら、大根、きゅうり、 たくあん
5	木	たいりよく体力アップ キーマカレーライス	○	きよみ清見 オレンジ	かいそう海藻と小松菜の 鉄分サラダ	牛乳、大豆、豚肉、ひじき、 茎わかめ、ツナ	米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、しめじ、ホールトマト、 キャベツ、小松菜、ホールコーン、 清見オレンジ
6	金	きのこピラフ	○		ポークビーンズ カリカリごぼうサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、 チリメンジャコ	米、オリーブ油、油、バター、 じゃがいも、三温糖、小麦粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、生椎茸、 にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり
9	月	カレーパン	○		イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	かしわ柏パン、小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、三温糖、ABCマカロニ	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、赤ピーマン、 ブロッコリー、セロリー、パセリ
10	火	ガーリックライス	○		ハンバーグステーキ ラタトゥイユ	牛乳、ポークハム、豚肉	米、オリーブ油、油、パン粉、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 セロリー、ピーマン、黄ピーマン、 ズッキーニ、トマト
11	水	うめ梅ごはん	○	あじさいゼリー	鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳、鶏肉、生揚げ、寒天、ゼラチン、 カルピス	米、ごま、じゃがいも、油、三温糖	ぼ梅干し、にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん、グレープジュース
12	木	ウインナーピラフ	○	レッドメロン	ポテトポタージュ	牛乳、ウィンナー、生クリーム	米、油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 メロン
13	金	★スペイン バエリア	○		コーンサラダ トマトスープ	牛乳、鶏肉、いか、えび、ベーコン	米、油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、 赤パプリカ、黄パプリカ、しめじ、 マッシュルーム、レモン、ホールコーン、 きゅうり、トマト、キャベツ、 ピーマン
16	月	チキンライス	○		おやこ親子まめサラダ きのこスープ	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐	米、バター、油、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、枝豆、大根、 にんじん、ホールコーン、えのきたけ、 生椎茸、しめじ
17	火	チンジャオロース丼	○		キャベツの昆布和え 中華コーンスープ	牛乳、豚肉、しお昆布、 ポークハム、たまご	米、油、三温糖、でんぷん	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、 長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、ホールコーン
18	水	★山口県 しそわかめごはん	○		まめあじ豆鯨の南蛮漬け おおひら大平	牛乳、わかめ、豆鯨、鶏肉、油揚げ、 こうや豆腐	米、ごま、でんぷん、油、三温糖、里芋	ゆかり、長ねぎ、ごぼう、れんこん、 干し椎茸、にんじん
19	木	とうもろこしごはん	○		肉豆腐 ささ身のサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏ささ身	米、油、三温糖	とうもろこし、ごぼう、玉ねぎ、 にんじん、小松菜、長ねぎ、 えのきたけ、にんにく、大根、 きゅうり、レモン
20	金	たこと枝豆のごはん	○		しん新じゃがの煮つけ キャベツのしらす和え	牛乳、たこ、豚肉、生揚げ、しらす干し	米、油、じゃがいも、三温糖	枝豆、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、さやえんどう、キャベツ
23	月	サラダうどん	○		U F O 揚げ	牛乳、鶏ひき肉、豚肉	うどん、ごま油、三温糖、ごま、 ぎょうざの皮、じゃがいも、油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが
24	火	かやくごはん	○		さば鯖の文化干し なつやさい夏野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、鯖文化干し、 みそ	米、油、三温糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、かぼちゃ、 なす、玉ねぎ、ズッキーニ
25	水	きんぴらごはん	○		野菜たっぷりみそ汁 ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、みそ	米、油、三温糖、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、大根、玉ねぎ、小松菜、 とうもろこし
26	木	キムチチャーハン	○	さくらんぼ	き茎わかめの中華スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、茎わかめ、豆腐	米、油、ごま油、でんぷん	白菜キムチ、長ねぎ、にら、しょうが、 にんじん、小松菜、さくらんぼ
27	金	トマトピラフ	○		ポテトの コーンマヨネーズ焼き きのこのクリームスープ	牛乳、ベーコン	米、オリーブ油、じゃがいも、 マヨネーズ（ノンエッグ）、 小麦粉、バター、油	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、 ピーマン、ホールコーン、 マッシュルーム、しめじ
30	月	小松菜ごはん	○		鮭のごまだれ焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳、油揚げ、鰹節、鮭、豆腐、みそ	米、三温糖、ごま油、ごま、油	小松菜、大根

※献立や食材料は都合により変更になる場合があります。



かむことを意識して食べましょう



今月は、歯と口の健康週間を受けて“かむことを意識したメニュー”を取り入れました。

献立メモ

- ◎ 6月4日(水)～10日(火)……歯と口の健康週間です。これを受けて今月は、カルシウムを多くとることや噛み応えのある食材を取り入れました。豆鮓やチリメンジャコなどの骨ごと全部食べられる小魚類にはカルシウムが多く、また噛み応えもあります。その他にもするめ、たこやごぼう、とうもろこし、枝豆、大豆、茎わかめなども取り入れています。
- ◎ かみかみ大根サラダ……大根とたくあんに、するめを加えたかみかみサラダです。
- ◎ カレーパン……パンを使って給食室で作る手作りカレーパンです。
- ◎ 6月11日は入梅……梅ごはんと、この時期にきれいな花を咲かせるあじさいをイメージしたあじさいゼリーを取り入れました。
- ◎ あじさいゼリー……ぶどうジュースを寒天でかため、さいの目に切って、あじさいの花びらに見立てます。カップにカルピスゼリーを作り、その上に飾ります。この時期に取り入れる季節感のあるデザートです。
- ◎ パエリア……パエリアはスペインの炊き込みご飯です。魚介類やカラフルな野菜を入れ、サフランという香辛料で黄色にします。給食では、サフランの代わりにターメリックを使用します。
- ◎ 大平……山口県の郷土料理です。高野豆腐や色々な野菜を入れる汁物で、大きな平たいおわんに盛ることからこの名前がつけました。
- ◎ とうもろこしごはん……地元産のとうもろこしを使ってごはんにする予定です。

- ◎ 6月21日は夏至……関西ではこの日にたこを食べる習慣があるということで、6月20日の給食に“たこと枝豆のごはん”を取り入れました。
- ◎ UFO揚げ……カレー風味のマッシュポテトを2枚のギョーザの皮で円盤状に包み、油で揚げます。
- ◎ 25日のゆでとうもろこし……2年生が皮むきをしてくれる予定です。
- ◎ さくらんぼ……日本で作られるさくらんぼは一番おいしいときに収穫されるので、旬の時期は少ししかありません。給食では6月の終わってから7月初めの2週間ぐらいしか食べられない希少な果物です。

☆今月の地場農産物

和ファームより、キャベツ、大根、

中野農園より、小松菜、とうもろこし

都築勲農園より、ズッキーニ、玉ねぎ
さやいんげん(下旬～)

などが届く予定です。

☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園より、

みそ(低農薬大豆使用)

などが届く予定です。

※今月は13日(金)に世界の料理

としてスペイン料理を、18日

(水)に郷土料理として山口県の

料理を取り入れました。

6月1日は
牛乳の日



《6月は緑の読書旬間です》

★表面の太字の料理はブックメニューです。

気になる本があればぜひ読んでみてください♪

- ◇ 9日(月)……『カレーパンでやっつけよう』より、カレーパンです。
- ◇ 10日(火)……『ぼくとじいちゃんのハンバーグ』より、ハンバーグステーキです。
- ◇ 13日(金)……『世界の国からいただきます!』より、パエリアです。
- ◇ 16日(月)……『だいち えだまめ まめもやし』より、親子まめサラダです。
- ◇ 19日(木)……『とうもろこしちゃんのながいかみ』より、とうもろこしごはんです。
- ◇ 20日(金)……21日(土)の夏至にあわせたメニューです。
『リーサの庭の花まつり』という夏至にまつわる絵本が、保谷小の図書館においてあります。
※学校司書の村上先生には図書依頼等にご協力をいただきました。



今月の給食目標は

衛生に気をつけよう!



今月の食育指導目標は

健康な歯を作るためによくかもう



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

