

令和6年度 6月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん			精白米		577 kcal
	魚と大根の煮つけ	○	しいら	三温糖	しょうが、だいこん	27.5 g
	みそのっぺい汁		鶏肉、豆腐、みそ	さといも、こんにやく、米油、でんぶん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	
4火	麦ごはん			精白米、米粒麦		605 kcal
	鶏肉の甘酢炒め	○	鶏肉	上新粉、でんぶん、米油、三温糖、ごま	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、青ピーマン、黄ピーマン	26.4 g
	かみかみ中華サラダ		かまぼこ、するめいか	緑豆はるさめ、三温糖、米油、ごま油	キャベツ、きゅうり	
5水	キムチラーメン		豚肉	蒸し中華めん（卵無麺）、米油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ブロッコリー、もやし、キャベツ、はくさい、キムチ、にら、ねぎ	570 kcal
	レバじやがコロコロ揚げ	○	豚レバー、調理用牛乳	でんぶん、薄力粉、じゃがいも、米油、三温糖	しょうが	25.6 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	
6木	ベッパーチキンONガーリックライス		鶏肉	精白米、ソトタイマー、マーガリン、オリーブ油	にんにく、パセリ	621 kcal
	カレーポトフ	○	豚肉、ベーコン、ウインナー	じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ	26.5 g
	小玉スイカ				こだますいか	
7金	ごはん（元氣みそ）		みそ	精白米、押麦、米油、三温糖、ごま	にんじん、青ピーマン、ねぎ、干し椎茸、しょうが	582 kcal
	千草焼き	○	鶏肉、干ひじき、たまご	三温糖、米油	にんじん、玉葱、ほうれんそう	25.5 g
	すまし汁			玉ふ	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
10月	ごはん			精白米		631 kcal
	いわしのかば焼き	○	まいわし	でんぶん、米油、三温糖、ごま	しょうが	21.3 g
	もずく汁		豚肉、豆腐、もずく		にんじん、たけのこ、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ	
11火	あじさいゼリー		粉寒天、豚ゼラチン	上白糖、ナタデココ	ぶどうストレートジュース	
	たくあんごはん			精白米、ごま油、ごま	ゆかり、太根（たくあん干し大根漬）	577 kcal
	焼きししゃも	○	子持ちししゃも			26.6 g
12水	ポテトキンpira		ポークハム	米油、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油	にんじん、ごぼう	
	豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
	シナモントースト			食パン、ソトタイマー、マーガリン、グラニュー糖		572 kcal
13木	ミックスビーンズスープ	○	ベーコン、豚肉、いんげんまめ、ひよこまめ、えんどうまめ、パルメザンチーズ	米油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶	22.3 g
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、米油、三温糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	
	シシジュシー		豚肉、油揚げ、刻み昆布	精白米、米油、三温糖	にんじん、干し椎茸、ねぎ	641 kcal
14金	イナムドゥチ	○	豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにやく	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸	21.9 g
	パインケーキ		たまご、調理用牛乳	薄力粉、三温糖、バター	パイン缶	
	ブルコギ丼		豚肉	精白米、米油、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	玉葱、ブロッコリー、もやし、にら、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	573 kcal
17月	ピリ辛漬け	○		ごま油、三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん、一味唐辛子	22.4 g
	中華コーンスープ		豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	
	中華おこわ		焼き豚、豚肉	精白米、もち米、ごま油、三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん	657 kcal
18火	手作り春巻き	○	豚肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、でんぶん、薄力粉	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら	24.2 g
	ナムル			三温糖、ごま油、ごま	だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、ねぎ	
	豆腐のスープ		豆腐、鶏肉		にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸	
19水	なすのミートソースパゲティ		豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ	スパゲティ、オリーブ油、米油、バター、薄力粉、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす	589 kcal
	フレンチサラダ	○		米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.6 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
20木	ごはん			精白米		567 kcal
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉	ごま		29.0 g
	鮭の塩焼き	○	生鮭			
21金	切干大根の煮物		油揚げ		切干しだいこん、干し椎茸、にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
	ハヤシライス		豚肉	精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム	688 kcal
22土	ポテトのチーズ焼き	○	豚肉、シュレットチーズ	じゃがいも、乾燥マッシュポテト	玉葱、パセリ	23.6 g
	冷凍ミカン				冷凍みかん	
	たこめし		油揚げ、干ひじき、まだこ	精白米、米油	にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん	562 kcal
23土	小松菜のおろしあえ	○		三温糖	こまつな、しめじ、だいこん	23.6 g
	豆腐団子汁		豆腐、鶏肉、油揚げ	白玉粉、米油	ごぼう、にんじん、ねぎ	
	たつぷりキャベツの回鍋肉丼		豚肉、米みそ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、ねぎ	581 kcal
24月	じゃがいもと春雨のスープ	○		じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、干し椎茸、ねぎ、さやえんどう	22.9 g
	レッドメロン				レッドメロン	
	ごはん			精白米		599 kcal
25火	鯉のあずま煮	○	かつお	でんぶん、米油、三温糖、ごま		31.1 g
	キャベツの梅おかかあえ		おかか	三温糖	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、にんじん、練り梅	
	かきたま汁		豆腐、たまご	でんぶん	こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ	
26水	ジャンバラヤ		鶏肉	精白米、米粒麦、バター、米油	にんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン	597 kcal
	ジュリエンスープ	○	ベーコン	米油	キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	20.0 g
	ブルーベリーチーズケーキ		クリームチーズ、たまご、ヨーグルト、生クリーム	三温糖、薄力粉	レモン、ブルーベリー	
27木	ガーリックトースト			ソトタイマー、ソトタイマー、マーガリン	にんにく、パセリ、赤ピーマン	562 kcal
	ABCミネストローネ	○	豚肉、ベーコン、ひよこまめ	米油、じゃがいも、マカロニ	トマト缶、玉葱、にんじん、キャベツ、さやいんげん	19.7 g
	枝豆サラダ			米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、えだまめ、玉葱	
28金	あんかけ丼		豚肉	精白米、米油、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ブロッコリー、もやし、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、はくさい、ねぎ、こまつな	564 kcal
	即席漬け	○			きゅうり、キャベツ、ゆかり	17.3 g
	水無月		甘納豆（あずき）	薄力粉、上新粉、上白糖		

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

6月

令和 6年 5月30日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

木々の葉の緑がどんどん色濃くなり、日差しが目まぶしい季節になりました。天候に恵まれた運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節を迎えます。これからの季節は急な暑さで熱中症の心配もありますが、水泳の授業も始まりますので、途中でエネルギー不足とならないよう、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしてください。

さて、6月は「食育月間」です。子どもたちの健全な成長を支えるうえで食事による栄養は欠かせないものですが、楽しい会食や経験は心の栄養にもなります。子どもたちの豊かな人間性を育むことにつながるような給食を提供していけたらうれしいです。



今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。いつも以上によくかんで食べることを意識しましょう。

～6月の給食より～

- ※4日・・・【かみかみ中華サラダ】6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液がたくさん出て虫歯を予防したり、あごが丈夫になります。かみごたえのある食材を多く取り入れました。
- ※10日・・・【いわしのかば焼き】【あじさいゼリー】10日は「入梅」です。この時期においしい「入梅いわし」を使ってかば焼きを作ります。あじさいゼリーは、ナタデココとぶどうジュースを使って、あじさいに見立てたゼリーを作ります。
- ※21日・・・【たこめし】関西地方では「夏至」や「半夏生」の時期にタコを食べる風習があります。田植えをした稲が「タコの足のように稲穂がたくさん実るように」「タコの足のように根が深く張るように」といった思いが込められています。
- ※28日・・・【水無月】30日は「夏越の祓」です。夏越の祓は、一年の折り返しとなる日に無病息災を祈願して全国の神社で行われる神事です。水無月は、京都で食べられている和菓子です。三角の形は氷を表し、上にのせる小豆には魔除けの意味が込められています。給食では三角形にカットせず、丸いカップに流して作ります。

毎年6月は「食育月間」です

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にする心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…（食育基本法・前文より）

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



★食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 	★心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 	★食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。 
★感謝の心 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。 	★社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。 	★食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。 

5月の主な食材の産地

食 材	産 地
キビナゴ	長崎県
モウカサメ	宮城県
カツオ	静岡県
イカ	ペルー
さば	ノルウェー
銀サワラ	ニュージーランド
じゃが芋	鹿児島県
玉ねぎ	愛知県
長ねぎ	千葉県
グリーンピース	鹿児島県
さやいんげん	茨城県
きゅうり	千葉県
にんじん	徳島県
かぶ	千葉県
白菜	茨城県
大根	西東京市・千葉県
キャベツ	愛知県
ほうれん草	群馬県
小松菜	西東京市
カラマンダリンオレンジ	愛媛県
アンデスメロン	茨城県
サンフルーツ	三重県

今月の地場食材

大根・小松菜・きゅうり・枝豆・なす
（向台町 田倉農園より）



大根（柳沢 秀農園より）

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」

よくかんで食べよう！

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（つば）が多く出て、食べ物の味を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、消化を助けてくれたりします。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。