
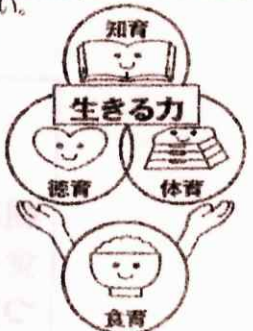





# 6月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	備考
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の腸子を整える			
1月	振替休業日のため給食はありません							 <p>「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。</p> <p>ぜひ6月は、健康的な食のあり方を考えるとともに、自分にできることから取り組む期間にしてみてください。</p>  <p><b>歯と口の健康週間</b> 6/4~6/10</p> <p>食べたい物をおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。この機会に、自分の歯の健康やよく噛むことの健康効果について見直してみましょう！</p> <p>~よく噛むことの効果~ ①唾液がよく出る ②胃腸の負担が減る ③集中力が高まる ④肥満予防</p> <p><b>よくかんで食べよう</b></p> <p>~歯を強くする 注目する栄養素~</p> <p>★カルシウム・マグネシウム 骨や歯をつくり、強くします。</p> <p>★ビタミンD カルシウムの吸収を助けます。</p>  <p><b>6月4日 カミカミ佃煮</b></p> <p>ちりめんじゃこ・塩昆布・白いりごまが入った、噛み応えのある佃煮です。よく噛んで食べましょう！</p> <p>【有機米】 11日(木)と15日(月) 栃木県産「コシヒカリ」を使用します。</p>
2火	豚キムチ丼 海藻サラダ	○	米 麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 牛乳 わかめ くきわかめ	にんにく キャベツ にんじん たら しょうが たまねぎ はくさい ねぎ はくさいキムチ ごまつな	833	27.4	
3水	世中研のため給食はありません							
4木	麦入りごはん カミカミ佃煮 鶏肉とじゃが芋のうま煮 きゅうりと大根のピリ辛和え 肉みそめん	○	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 塩昆布 鶏肉 うずら卵	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	766	28.9	
5金	もやしとわかめのごま酢和え	○	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	豚肉 牛乳 大豆 みそ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし グリーンピース	762	32.1	
8月	ごはん 鯖のおろしソースかけ 野菜のおかか和え みそ汁 中華丼	○	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 鯖 削り節 豆腐 みそ わかめ	しょうが だいこん もやし にんじん ごまつな ねぎ	809	31.6	
9火	春雨サラダ くだもの	○	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	豚肉 いか えび 牛乳 うずら卵 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	802	28.3	
10水	世中研のため給食はありません							
11木	ごはん(有機米) 鶏の梅酢から揚げ おひたし すまし汁	○	有機米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	にんじん もやし ごまつな ねぎ	839	32.3	
12金	メキシカンピラフ いなか風豆スープ ジャーマンポテト	○	米 バター 油 じゃがいも	ウインナーソーセージ 牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ しめじ グリーンピース	748	26.8	
15月	ごはん(有機米) 中華肉じゃが ごまドレサラダ	○	有機米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ しらたき チンゲンサイ きゅうり もやし	760	26.1	
16火	期末考査のため給食はありません							
17水	期末考査のため給食はありません							
18木	期末考査のため給食はありません							
19金	高菜のチャーハン ジャンボ餃子 豆腐と青菜のスープ	○	米 麦 油 ごま ごま油 きょうざの皮 小麦粉 でん粉	焼き豚 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん しいたけ ねぎ たかな漬 キャベツ たら にんにく たけのこ チンゲンサイ	779	31.0	
22月	シナモントースト 卵とトマトのスープ チョップドサラダ	○	食パン 油 じゃがいも バター 砂糖 でん粉 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 ひよこめめ	たまねぎ ホールトマト きゅうり にんじん ホールコーン レモン	749	26.5	
23火	つけタンメン 大根とじゃこのカリカリサラダ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 いか うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし たら たけのこ だいこん きゅうり たまねぎ	742	31.6	
24水	ソフトフランスパン 鮭のハーブ焼き チーズポテト 白いんげん豆のスープ	○	ソフトフランスパン オリーブ油 油 じゃがいも	牛乳 鮭 チーズ 生クリーム ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	755	39.9	
25木	チンジャオロース丼 わかめスープ くだもの	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ メロン	752	31.8	
26金	ごま入りごはん いかのねぎ味噌焼き キャベツの中華サラダ にらたまスープ	○	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 いか みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり しょうが にら	770	37.8	
29月	チキンカレー コーンサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ キャベツ グリーンピース ホールコーン	821	25.5	
30火	ごはん すき焼き煮 からし和え くだもの	○	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ はくさい しいたけ もやし ごまつな 冷凍みかん	802	34.7	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 791kcal たんぱく質 31.3g

# 6月 給食だより

## 未来へつながる「食」を考えよう

## 6月は 食育月間

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### ○ 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

### ○ 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

## 6月は「牛乳月間」です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに  
ついて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」を成長期である皆さんに  
しっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料に  
なり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたり  
する大事な働きをしています。

そして、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急  
激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日  
続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから  
給食では牛乳が出るのです。

カルシウムは、小松菜や小魚などにも多く含まれています。牛乳だ  
けでなく、他の食材からもカルシウムをしっかりとり、未来の自分のた  
めにじょうぶな体をつくりましょう！

### カルシウムの量

20歳

小学生



### 今日の牛乳どんな味？

牛乳は毎日同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が  
違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物で  
はなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。牛が食べているえ  
さ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)  
が不足すると...



骨や歯にたくわえた  
カルシウム(Ca)が使われてしまう！

### 牛乳は「農産物」！



牛乳は、野菜や果物  
などと同じ「農産物」です！

### 農産物以外の食品

