

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	木	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) コールスローサラダ	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 トマト キャベツ とうもろ こし パプリカ きゅうり	788	26.6	かみかみ給食 (5日) 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」 です。食べ物をおいしく食べたり、おしゃ べりをしたり、スポーツで力を発揮したり するには健康な歯が大切です。健康な 歯を保つには、食後の歯みがきはもちろ ん、規則正しい食生活やよく噛んで食べ る習慣を身につけると良いとされていま す。今日の給食は、ごぼうや大豆、豚肉 など噛みごたえのある食材を使っていま す。意識してよく噛んで食べましょう。
2	金	○	ご飯 さばの香味だれ 鶏汁 大根の甘酢和え	牛乳 さば 鶏肉 豆 腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人 参 ごぼう こんにやく 大根 きゅうり	755	34.9	
5	月	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 豚肉 みそ 大 豆	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ごま油 ご ま	生姜 人参 玉ねぎ 大根 な めこ 長ねぎ ごぼう	863	33.7	
6	火	○	菜飯 あじの和風だれ さつま汁 小松菜のおかか和え	牛乳 あじ 鶏肉 み そ かつお節	菜飯 米ぬか油 砂 糖 でん粉 さつまい も	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ	724	34.5	入梅給食 (9日) 6月11日は入梅です。入梅とは、暦の上 で梅雨が始まるとされている日です。雨 や曇りの日が多くなる梅雨は、この時期 に梅が実ることから漢字で「梅の雨」と書 くとされています。昔から「梅はその日の 難逃れ」ということわざがあり、梅を食べ ると1日中健康でいられると言われてい ます。そのため、梅の実ができるこの時 期に、梅仕事といってその年に収穫した 梅の実を使い、梅酒や梅干し作りをして いたそうです。
7	水	○	コーン食パン ハンバーグデミグラスソース ジュリエヌスープ マスタードポテト	牛乳 ハンバー グ ベーコン ウインナー	コーンパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉 じゃ がいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	833	30.4	
8	木	○	ご飯 豚キムチ炒め じゃがいものきんぴら	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃ がいも ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャ ベツ 人参 長ねぎ キムチ にら いんげん	765	29.6	
9	金	○	ご飯 さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん 粉 砂糖	大根 梅 長ねぎ ほうれん 草 緑豆もやし 人参 えの きたけ	719	36.0	煮込みうどん (12日) 今日の給食は、煮込みうどんです。鶏肉 や野菜などの具が入ったしょうゆ味の汁 に、うどんを入れて煮込みました。昨年 度にも実施した給食アンケートの結果から 「麺類を出してほしい」という皆さんの声 を受けて、どのようにしたら提供できるか 考えました。 食缶やお皿の関係でうどんの量がやや 少ないので、主食を補うためにおにぎり も一緒に提供します。おにぎりは、黒米 おにぎりです。黒米は黒い色をしたもち 米の一種で、白いお米に少し混ぜて炊く と、紫色のご飯になります。ぶちぶちと した食感があり、楽しめます。初めて食 べる人が多いかもしれませんが、ぜひ煮込 みうどんと共に味わってみてください。
12	月	○	煮込みうどん 黒米おにぎり ささかまの米粉磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え	牛乳 ささかまぼこ 青のり 鶏肉 油揚げ 昆布	黒米おにぎり 米粉 米ぬか油 うどん ご ま ごま油	生姜 干しいたけ 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし	701	32.3	
13	火	○	ご飯 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 い んげん ぶなしめじ 緑豆も やし にら	774	33.6	
14	水	○	わかめご飯 焼きししゃも(2本) にらたま汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ししゃも 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	わかめご飯 米ぬか 油 でん粉 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 にら にんにく 緑豆もやし いんげ ん	702	30.3	
15	木	○	キャロット食パン トマトシチュー ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャロットパン 米ぬ か油 じゃがいも 砂 糖 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし ほう れん草	814	28.6	切干大根 (16日) 切干大根は、大根を細切りして天日に 干して作る保存食です。干すことで、生 の大根を食べるよりも、骨を強くするカル シウムや、おなかの中をきれいにする食 物繊維を多く摂ることができるのも魅力 です。
16	金	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ いわしつみれのすまし汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 つみれ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 こんにやく 長ね ぎ にんにく 切干大根 玉 ねぎ	753	32.1	

6月は 食育月間 平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてみてください。

ふり返ってみよう！ 毎日の食生活

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？
- 好ききらいをしないで食べていますか？
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

稲城市HP 「学校給食」ページ

©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)

Instagram始めました！

稲城市の学校給食【公式】

クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」

6月 よてい献立表・給食だより

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
19	月	○	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	729	29.9	東京都地場産給食 (19日) 今日は、東京都にまつわる食材を使った給食です。カレー肉じゃがに入っている、じゃがいもと玉ねぎは私たちが住む稲城市でとれたものを使用しました。また、小松菜のじゃこおろし和えに入っている小松菜は、東京都江戸川区小松川付近で栽培が始まったことから、この名前がついた野菜です。給食で使う食材は日本全国から届きますが、地場産の食材は、共同調理場まで運ぶ距離と時間が短く済むので、より新鮮なものが届きます。味わって美味しくいただきます。 
20	火	○	ココアパン(食パン) ホキのサルサソース コーンクリームスープ キャベツとパプリカのソテー	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム	ココアパン でん粉 米ぬか油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ パプリカ	803	31.3	
21	水	○	タッカルビ丼(ご飯) かにかまと大根のサラダ メロン	牛乳 鶏肉 生揚げ かにかまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 大根 とうもろこし きゅうり メロン	772	27.9	
22	木	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ハム	米 米ぬか油 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース 緑豆もやし	774	33.1	メロン (21日) 暑い夏は体温を下げようと汗をかくので、体から水分やカリウムなどのミネラルが失われ夏バテといった体の不調につながります。メロンにはカリウムが多く含まれているので夏バテ防止に効果的です。メロンを食べて暑さに負けず、元気に過ごしましょう。 
23	金	○	ご飯 焼きメンチカツ 鶏肉とかぶのすまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 焼きメンチカツ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 かぶ 長ねぎ こんにゃく いんげん	829	28.1	
26	月	○	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	743	31.2	世界の料理(カナダ) サーモンフライ (27日) カナダはアメリカ合衆国の北に位置し、世界で2番目に広い国です。豊かな自然に囲まれていて、世界各国から移り住んだ人も多く、さまざまな民族や文化が共存しています。カナダではサーモンがよく獲れるので、海外にもたくさん輸出しています。国内でも魚料理にサーモンを使うことが多く、焼いたり、くん製にしたりと、さまざまな調理法で食べられています。 
27	火	○	ミルクパン(食パン) サーモンフライ 麦と野菜のスープ 大豆とウインナーのトマト煮	牛乳 さけ 豆乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー 大豆	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 大麦 米粉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ トマト グリンピース	820	37.9	
28	水	○	とうもろこしご飯 鶏肉の香草焼き 夏野菜スープ いんげんソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこしご飯 オリーブ油 米ぬか油	レモン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ いんげん とうもろこし	774	27.2	
29	木	○	ご飯 あじのポン酢だれ とうがん汁 もやしのごま風味	牛乳 あじ 鶏肉	米 米ぬか油 でん粉 ごま 砂糖	レモン 大根 人参 干しいたけ とうがん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	653	33.9	ご当地給食(愛知県) とうがん汁 (29日) 愛知県は日本列島の中央部にある県です。自動車関連の企業が多く工業都市のイメージが強いですが、その一方で農業も盛んです。とうがんについても沖縄県に次いで全国2位の生産量を誇ります。そのため、とうがん料理も馴染みがありよく食べられているそうです。とうがん汁は愛知県の郷土料理で、とうがんを鶏肉や干しいたけなどと一緒にかけて、とろみをつけた汁物です。 
30	金	○	ご飯 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 海藻サラダ	牛乳 生揚げ 肉団子 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	711	23.5	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	764	31.2
							学校給食摂取基準	830	27~41

第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和5年6月21日(水)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和5年6月22日(木)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和5年6月23日(金)

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
6月分の給食費の口座振替日は6月30日(金)です。
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方を見受けられますので、必ず振替日の前日【6月29日(木)】までに指定口座にご用意ください。
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。