


# 6月 よてい献立表

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	
3	月	○	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 なら	774	33.6	<b>かみかみ給食 (6日)</b> 食事をよく噛んで食べると“だ液”がたくさん出て、むし歯を防ぐ効果があります。また、だ液には消化を助ける成分が含まれているので消化吸収もよくなります。意識してよく噛んで食べましょう。 	
4	火	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) キャベツとコーンのサラダ	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 とうもろこし キャベツ	794	26.7		
5	水	○	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 こんにゃく 大根 きゅうり	758	35.2		
6	木	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 くきわかめ炒め	牛乳 豚肉 みそ くきわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	819	31.2	<b>レタス (7日)</b> レタスは全体の95%が水分で、おなかの調子を整える食物繊維や、ストレスなどへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。 	
7	金	○	コーン食パン ハンバーグデミグラスソース レタスと卵のスープ マスタードポテト	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 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 レタス	835	32.4		
10	月	○	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	大根 梅 長ねぎ 人参 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	721	36.1	<b>入梅給食 (10日)</b> 6月10日は入梅です。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ています。そのため、梅の実ができるこの時期に、梅仕事とし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。 	
11	火	○	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	737	31.0		
12	水	○	ご飯 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ めかぶサラダ	牛乳 生揚げ 肉団子 めかぶ	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		
13	木	○	ご飯 あじの竜田揚げ とうがん汁 ひきな(り)と野菜のごま炒め	牛乳 あじ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 人参 干しいたけ とうがん 長ねぎ 大根 ピーマン	746	34.2	<b>ご当地給食(福島県) ひきな(り)と野菜のごま炒め (13日)</b> 「ひきな」とは福島県の方言で大根などの野菜を千切りにしたものを表し、「ひきな」を炒めた料理を「ひきな(り)」と呼びます。冬場のために千切りにして保存した野菜で作られた料理と言われ、昔から家庭料理として親しまれてきました。 	
14	金	○	キャロット食パン トマトシチュー 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	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 小松菜	835	29.4		
17	月	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ いわしのつみれ汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 つみれ みそ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 こんにゃく 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	772	33.5		
18	火	○	わかめご飯 焼き子持ちししゃも(2本) さつま汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 みそ 豚肉	わかめご飯 米ぬか油 さつま汁 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ にんにく キャベツ ピーマン	741	30.5	<b>東京都地場産給食 (19日)</b> カレー肉じゃがの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予定です。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。今後も稲城市では新鮮な地場産食材を使った給食を提供していく予定です。 	
19	水	○	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		
20	木	○	ミルクパン(食パン) さけフライ 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 豚肉 ウインナー 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	804	37.4		
21	金	○	キムチあんかけ(ゆでうどん) 焼き餃子(3コ) キャベツのツナ和え	牛乳 餃子 豚肉 ツナ	うどん 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 キムチ 長ねぎ キャベツ	705	30.0	<b>キムチ (21日)</b> 塩漬けた野菜に魚介類などを合わせて漬けたものに、にんにくや山椒を加えたものがキムチの原型と言われています。 	
24	月	○	ご飯 あじの和風だれ 豚汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ いんげん	737	36.6		
25	火	○	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	771	32.6	<b>夏野菜 (26日)</b> 旬の夏野菜には、汗をかくことで体の外に出てしまう水分やミネラルを補給し、夏の暑さでほてった体を冷やす働きがあります。 	
26	水	○	とうもろこしご飯 焼きメンチカツ 夏野菜スープ 小松菜ときのご炒め	牛乳 焼きメンチカツ ベーコン	とうもろこしご飯 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく ぶなしめじ エリンギ 小松菜	791	21.9		
27	木	○	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 なら 大根 とうもろこし きゅうり メロン	780	28.1	<b>世界の料理(韓国) タッカルビ丼 (27日)</b> タッカルビは韓国の焼肉料理の一つで、「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨を意味します。鶏肉やキャベツ、玉ねぎなどの野菜を韓国のみそ、コチュジャンで炒めた料理です。チーズをトッピングした「チーズタッカルビ」も有名です。 	
28	金	○	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		
* 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	768	31.3	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

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」や食物アレルギーなどの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 給食だより

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。身体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症になる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。皆さんは食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？

食事をおいしく食べて、健康な身体をつくるには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。また、しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後や寝る前にも丁寧に歯みがきをしましょう。

6月6日の給食には「かみこたえ」のある食材を多く使っています。



### よくかんで食べて「誤えん事故」を防ぎましょう

「誤えん」とは、食べ物などが食道ではなく誤って気管に入ってしまうことで、肺炎や窒息事故を引き起こすことがあります。子どもは口が小さく、のども細いため、飲み込む力が弱いです。また、歯の数も少ないため、かみくだく力がまだ十分ではありません。とくに前歯の生え替わりの時期は、食べ物をかみ切る力も弱くなるため、よくかまずに飲み込んでしまうことのないように、周りからの注意も必要です。

#### ●誤えん事故を起こしやすい食べ物

- 丸いもの、つるっとしたもの
  - …ぶどう、ミニトマト（弾力性がある）
  - ・白玉だんご（粘着性が高い）・ピーナツ、あめ（硬い）
- かみきりにくいもの
  - …きのこ類（弾力性がある）・りんご、いか（細かくしにくい）
- 飲み込みにくく、だ液を吸うもの
  - …もち、パン、ごはん（粘着性が高い）
  - ・焼きのり、茹で卵（パサパサ）



### かむことの効果 4つのポイント



**むし歯予防**  
だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



**肥満を防ぐ**  
よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



**脳が活性化**  
かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



**消化吸収がよくなる**  
食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

#### ●誤えんを防ぐ食べ方

- 水分でのどを潤しながら食べる  
(汁物・水分でのどを潤し、食事の合間もほどよく水分をとる)
- ひと口にたくさん詰め込まない  
(一口の量を考え、一度飲み込んでからつぎのものを口に入れる。)
- 一度口を閉じ、よくかんで食べる  
(口をしっかり閉じてかむ。早食いは危険です。)



## 6月は「食育月間」です

平成17年6月に、「食育基本法」が制定され、「食育基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

皆さんは小学校の頃から学校給食を毎日食べていますが、学校給食は単なる「お昼ご飯」ではありません。学校給食は教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期にある子どもたちの心身の健康を増進したり、社会性の育成や正しい生活習慣を習得したりします。また、食育のための「生きた教材」となるように、考えて作られています。



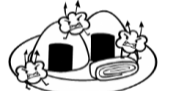
## 食中毒を予防しましょう

6月は気温と湿度が高くなり、じめじめしていることで細菌が活発に動き始めます。食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になってしまうので注意が必要です。

食中毒予防の基本は①菌をつけない②菌を増やさない③菌をやっつけることです。

共同調理場では毎日、安心安全な給食を皆さんに提供できるように、衛生管理を徹底して行っています。菌を「つけない」のはもちろん、「増やさない・やっつける」ために温度を管理して調理を行っています。

給食当番や給食を食べる皆さんは配膳の時や食べる時に「菌をつけない」ように、手の洗い方や身支度に気をつけ、食中毒を予防しましょう。



### 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6年6月10日（月）
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6年6月11日（火）
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6年6月12日（水）

☆ 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7月1日（月）です。  
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材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が多々見受けられますので、必ず振替日の前日【6月30日（日）】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。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。

☆ 長期欠席等により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。

☆ 学校給食では、お子さんに安全・安心な食事を食べていただくことを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れの段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。