

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	水	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) こんにやくと大根のサラダ	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 大根 こんにやく パプリカ 小松菜	773	26.3	<b>かみかみ給食(6日)</b> 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	木	○	ご飯 さけのちゃんちゃん焼きだれ 鶏肉とかぶのすまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 さけ みそ 鶏 肉 ひじき 大豆 油 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ キャベツ 人参 か ぶ 長ねぎ こんにやく いん げん	720	37.5	
3	金	○	コーン食パン ハンバーグデミグラスソース ジュリエンスープ 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	831	30.3	
6	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 ほっけ みそ 豚肉 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	781	32.2	<b>世界の料理(アルゼンチン) ウインナートマトソース(9日)</b> チョリパンは、チョリソーと呼ばれる太いソーセージをパンに挟んだ料理です。今日のコッペパンには切れ込みが入っているので、トマトソースをからめたソーセージを挟んでチョリパン風に食べてみてください。
7	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	743	31.2	
8	水	○	わかめご飯 揚げししゃも(2本) かきたま汁 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 でん粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 にんにく 緑豆もやし いん げん	766	30.3	<b>入梅給食(10日)</b>
9	木	○	コッペパン(背スライス) ウインナートマトソース マカロニスープ いんげんソテー	牛乳 ウインナー 鶏 肉 ベーコン	コッペパン 米ぬか 油 砂糖 マカロニ	にんにく セロリ 玉ねぎ ト マト 人参 マッシュルーム いんげん とうもろこし	722	26.4	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いわれています。
10	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	

調理場からのお知らせ



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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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4年6月21日(火)
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4年6月22日(水)
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4年6月23日(木)

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>

◎ 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」はインターネット上でも見るができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



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
13	月	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ いわしつみれのすまし汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 鶏肉 つみれ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	人参 大根 こんにゃく 長 ねぎ キャベツ えのきたけ	748	33.2	<b>ご当地料理(千葉県)</b> <b>いわしつみれのすまし汁</b> <b>(13日)</b> 今月のご当地給食は、千葉県です。千葉県銚子市にある銚子港はいわしの水揚げ量が多いことで知られています。銚子港の沖合では、いわしの餌となるプランクトンが豊富に発生するため、ここでは脂ののったいわしが水揚げされます。特に6月の入梅に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ1年の中で最も脂がのって美味しいといわれています。いわしには、骨の成長に必要なカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが含まれています。また、血液の流れを良くしてくれるDHAやEPAといった体により脂もとることができます。
14	火	○	ご飯 豚キムチ炒め 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆 春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キ ムチ なら 緑豆もやし きゅ うり	756	29.0	
15	水	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 大豆と野菜の炒め煮	牛乳 さば 鶏肉 豆 腐 油揚げ 竹輪 大 豆	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく 長 ねぎ 大根 干しいたけ	786	38.2	
16	木	○	菜飯 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生 揚げ	菜飯 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	799	34.2	<b>パプリカ(17日)</b>  パプリカは、6月から9月の今が旬です。ピーマンや唐辛子と同じナス科の野菜で、ピーマンより大きく肉厚です。青臭さや苦みがなく、甘みがあるのでサラダなどの生食にも向いています。風邪の予防や疲れた体の回復などに効果があるとされるビタミンCが多く含まれています。
17	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 ペーコン 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	782	30.7	
20	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	
21	火	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 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	764	28.7	<b>東京都地場産給食</b>  <b>(20日)</b> 今日、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。
22	水	○	ハヤシライス(ご飯) かにかまと大根のサラダ メロン	牛乳 豚肉 かにか まぼこ	米 米ぬか油 小麦 粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリンピース 大根 とうもろこし きゅうり メロン	825	27.2	
23	木	○	ご飯 あじのごまみそだれ 鶏さつま汁 小松菜のおかか和え	牛乳 あじ みそ 鶏 肉 かつお節	米 米ぬか油 ごま 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ	721	34.9	
24	金	○	いちごマール食パン トマトシチュー ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	マールパン 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	837	28.7	<b>メロン(22日)</b>  今日のくだものはメロンです。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。
27	月	○	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	777	33.4	
28	火	○	とうもろこしご飯 鶏肉の香草焼き 夏野菜スープ 大豆とウインナーのトマト煮	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	とうもろこしご飯 オ リーブ油 米ぬか油 米粉	レモン にんにく 人参 玉 ねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ トマト グリンピース	812	29.7	
29	水	○	ご飯 さばのポン酢だれ とうがんのすまし汁 もやしのごま風味	牛乳 さば 豆腐	米 米ぬか油 でん 粉 ごま 砂糖	レモン 大根 人参 えのき たけ とうがん 長ねぎ 緑 豆もやし 小松菜	732	33.1	<b>とうもろこしご飯</b>  <b>(28日)</b> 今日、とうもろこしご飯です。一般的に食べられているとうもろこしの多くはスイートコーンと呼ばれる、甘くて粒の皮がやわらかい、そのまま茹でるなどして食べられる品種です。コーンスープやコーンフレークなどの材料にもなっています。
30	木	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ ワンタンスープ キャベツの甘酢和え	牛乳 豚肉 鶏肉 油 揚げ	米 でん粉 米ぬか 油 ワンタンの皮 砂 糖	生姜 にんにく 人参 たけ のこ 小松菜 キャベツ え のきたけ	828	30.5	
* 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	771	31.4
							学校給食摂取基準	830	27~41

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。  
**【お知らせ】** 6月分の給食費の口座振替は6月30日(木)です。  
 毎回、指定された口座の残高不足により振替が出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、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。  
 ※ 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3年度は5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。