



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
2月	こぎつねごはん		油揚げ	米・砂糖	人参・干し椎茸・小松菜
2月	しおにく 塩肉じゃが	○	豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース
2月	ささみとキャベツの福サラダ		鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・梅肉
3月	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン（乳卵なし）	
3月	ホイティの白身魚フライ	○	めばる・粉チーズ	小麦粉・生パン粉・パン粉・油	生姜・にんにく
3月	キャベツソテー			油	にんにく・玉葱・もやし・キャベツ・ホールコーン
3月	ABCスープ		ベーコン	ABCマカロニ・油	玉葱・人参・セロリー・キャベツ・ブロッコリー
4月	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン		ベーコン	米・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・万能ねぎ
4月	いかステーキ	○	いか	でんぶん・油・砂糖	玉葱
4月	もやしと枝豆の中華あえ			砂糖・ごま油	もやし・小松菜・人参・枝豆
4月	わかめスープ		わかめ・絹ごし豆腐	ごま油	白菜・人参・もやし・ねぎ
5月	田舎うどん	○	豚肉・白味噌・赤味噌	うどん・油	生姜・人参・大根・もやし・白菜・ねぎ・ほうれんそう
5月	岩手揚げ		大豆・ひじき・絹ごし豆腐	さつまいも・小麦粉・砂糖・油	
5月	ごまドレッシングサラダ	○	わかめ	すりごま・砂糖・油	もやし・人参・きゅうり
5月	蜜柑（メロン）				メロン
6月	ビビンバ		豚肉	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜
6月	魚の甘酢あんかけ	○	鯉	でんぶん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
6月	トックリスープ		焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・人参・ねぎ・生姜
9月	やまきたつゆめし 山菜達者飯		鬼打ち豆・しらす干し	米・米粒麦・さつまいも・油・砂糖	
9月	小魚のせんべい揚げ	○	にぎす	米粉・油	
9月	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉・絞り豆腐	でんぶん・油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	生姜・ねぎ・人参・干し椎茸・菊・グリーンピース
10月	布田ラーメン		豚肉	蒸し中華めん（乳卵なし）・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ
10月	わかめとキムチの書書	○	わかめ・ツナ	春雨・でんぶん・ごま油・香辛料の皮・小麦粉・油	にんにく・生姜・キムチ・キャベツ
10月	大根ともよしのナムル			ごま油	ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜
10月	果物（冷凍みかん）				みかん
11月	カリカリ梅と枝豆のお茶漬け			米	梅・ゆかり・枝豆
11月	豚の唐揚げ	○	鶏	でんぶん・油	生姜
11月	油揚げのカリカリ和風サラダ		わかめ・油揚げ	油・砂糖	キャベツ・人参・もやし・小松菜
11月	あじさいゼリー		寒天	砂糖・ナタデココ	ぶどうジュース・りんごジュース
12月	チーズカレードースト		豚肉・大豆・ピザチーズ	食パン・油・砂糖・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱
12月	ポトフ	○	ウィンナー・ベーコン	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
12月	にんにくドレッシングサラダ			ごま油	ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト・にんにく
13月	テジクッパ		豚肉	米・ごま油	にんにく・もやし・ねぎ・人参・大根・干し椎茸・ニラ
13月	真珠煮し	○	豚肉	もち米・でんぶん	生姜・玉葱・干し椎茸
13月	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
16月	とよま豆		卵	米・あぶら・砂糖	玉葱・人参・葉ねぎ
16月	おくずかけ	○	鶏肉・油揚げ	でんぶん・塩・しらたき	人参・大根・ごぼう・干し椎茸・ねぎ
16月	ずんだ白玉			白玉団子・砂糖	枝豆
17月	スパゲッティ地中海ソース		えび・いか	スパゲッティ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールトマト
17月	豆乳のキッシュ	○	ベーコン・豆乳クリーム	油	玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・小松菜・かぼちゃ
17月	ハニーサラダ		卵・豆乳・ピザチーズ	じゃがいも・油・はちみつ	キャベツ・もやし・人参
18月	ごはん			米	
18月	しょうが豆腐	○	豚肉・生揚げ・赤味噌	油・ごま油・砂糖・でんぶん	人参・干し椎茸・ねぎ・白菜・ピーマン・にんにく・生姜
18月	中華スープ		豚肉・絹ごし豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ・ねぎ
18月	手作りごま団子		こしあん	白玉粉・上新粉・砂糖・ラード・黒ごま・白ごま・油	
19月	手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
19月	ミートボールシチュー	○	豚肉・牛乳・生クリーム	生パン粉・じゃがいも・小麦粉・バター・油	玉葱・人参・パセリ
19月	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり ホールコーン・レモン・玉葱
20月	お赤飯		小豆	米・もち米・黒ごま	
20月	クリスマスケーキ		鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱
20月	大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油・砂糖	水菜・大根・きゅうり・もやし・人参
20月	お祝いすまし汁		絹ごし豆腐・ちらしかまぼこ		人参・もやし・えのきたけ・小松菜・ねぎ
20月	シシユージュ		豚肉・刻み昆布	米・油	人参・万能ねぎ
23月	ポテトたこ揚げ	○	たこ・青のり	じゃがいも・マッシュポテト（乳卵なし） でんぶん・小麦粉・油	キャベツ・紅生姜
23月	3色おひたし				キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参
23月	とうがん汁		わかめ・絹ごし豆腐・油揚げ		とうがん・えのきたけ・小松菜・ねぎ
24月	挽肉とかぼちゃのカレーライス		豚肉・ひよこ豆	米・油・小麦粉・乳不使用マーガリン	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー かぼちゃ・ホールトマト
24月	洋風スープ	○	鶏肉・卵	でんぶん	人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
24月	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ
25月	揚げパン			コッパン・グラニュー糖・油	
25月	ボークシチュー	○	豚肉・豆乳クリーム	じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン	にんにく・玉葱・マッシュルーム・人参 セロリー・グリーンピース
25月	りっちゃんの元気サラダ		ロースハム・塩昆布・おかか	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン
26月	チンジャオロースーメン		豚肉	蒸し中華めん（乳卵なし）・油・砂糖・ごま油・でんぶん	にんにく・ねぎ・玉葱・菊・ピーマン・えのきたけ
26月	えび・鶏肉	○	えび・鶏肉	でんぶん	生姜・玉葱・人参・もやし・白菜・ほうれんそう・ねぎ
26月	キャラメルポテト		豆乳クリーム	さつまいも・油・砂糖	
27月	メキシカンライス		ウィンナー	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・ピーマン
27月	魚のポテサラ焼き	○	アブラカレイ・ピザチーズ	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	玉葱・ホールコーン・人参・グリーンピース・パセリ
27月	きのこのスープ		鶏肉		しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
30月	鶏肉のまつぶた寿司		鶏水炊き	米・砂糖	かんぴょう・干し椎茸・絹さや
30月	大根と厚揚げの炊いたん	○	豚肉・生揚げ	砂糖	大根・人参・水菜
30月	水無月		小豆	上新粉・白玉粉・砂糖	

※ウィンナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月給食だより

梅雨入り間近になりました。6月は食育月間、歯と口の健康週間、入梅や和菓子の白などの食に関する行事があります。行事にちなんだ献立を給食に取り入れました。6月もしっかり食べて元気に過ごしましょう。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

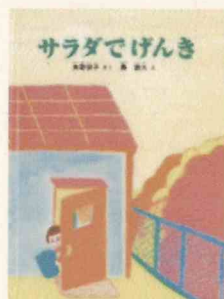


6月2日から30日まで「あおば読書月間」です。司書の佐藤先生からオススメの2冊の本を紹介していただき、本の中の2つの料理が給食で登場します。どんなお話なのか、図書室にあるので読んでみてくださいね。



3白『きつねのホイティ』
シビル・ウェットシンハ 作
まつおかきょうこ 訳
福音館書店

スリランカのちいさなむらはずれにすむ、くいしんぼうぎつねのホイティ。あるひ、むらのおかみさんたちが、おいしいものをたべているのをみたホイティは、なんとかして、じぶんもたべたいと、ちえをしぼって、かんがえます…。



25日『サラダでげんき』
角野栄子 さく 長新太 え
福音館書店

りっちゃん、びょうきのおかあさんに、さらだをつくってあげることにしました。つくりはじめると、つぎつぎと、どうぶつがやってきて、おいしくするこつをおしえてくれることに…。

1年生 グリンピースのさやむき体験

5月9日(金)1年生が「グリンピースごはん」で使用するグリンピースのさやむき体験をしました。布田小と第五中合わせて1300人分のさや(約15kg)を一生懸命むいてくれました。感想の一部を紹介します。

- ・いいにおいがした。かわいい。名前はまめちゃん。グリンピースとお友達になりたいです。ずーっと一緒だよ。
- ・楽しかった。面白かった。気持ちよかった。自分でむいたお豆が給食に出て嬉しい。小さくてかわいい。
- ・土のにおいがした。ちょっとかわがたかった。ちょっとつるつるしてたし楽しかったよ。
- ・楽しかった。むきやすかった。初めて食べられた。



<さやむき体験の様子>