



こんだてひょう



令和 6 年度

調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
3月	田舎うどん	○	鶏肉・白味噌・赤味噌	うどん・油	生姜・ごぼう・人参・大根・もやし・白菜・小松菜
	あじさい揚げ		ツナ・豚挽肉	でんぷん・小麦粉・サイコロパン（乳卵なし）・油	玉葱・生姜
	ささみとキャベツの梅サラダ		鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・梅
4月	ベーコンとじゃが芋のんにくチャーハン	○	ベーコン	米・油・じゃがいも	にんにく・玉葱・万能ねぎ
	いかステーキ		いか	でんぷん・油・サラダ油・砂糖	玉葱
	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
5月	わかめスープ	○	わかめ	ごま油	白菜・人参・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
	山坂達者飯		鬼打ち豆・しらす	米・さつまいも・油・砂糖	
	小魚のせんべい揚げ		メヒカリ	米粉・油	
6月	鶏肉と野菜の煮物	○	鶏挽肉・絞豆腐	でんぷん・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	生姜・ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース
	きな粉豆乳トースト		調製豆乳・きな粉	食パン（乳卵なし）・砂糖	
	ハンガリアンシチュー		豚肉	じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン	玉葱・人参・グリーンピース
7月	アスパラ入りサラダ	○		油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・きゅうり・もやし
	ビビンバ		豚挽肉	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜
	魚の甘酢あんかけ		鰯	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン
10月	トック入りスープ	○	鶏肉・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・人参・ねぎ・生姜
	梅の梅照り丼		梅	米・でんぷん・サラダ油・砂糖・はちみつ・油	梅・生姜・キャベツ・もやし
	さつま汁		木綿豆腐	こんにゃく・さつまいも・油	人参・大根・小松菜
11月	あじさいゼリー	○	寒天・調製豆乳	砂糖	ぶどうジュース
	布田小ラーメン		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・白菜・もやし・ねぎ
	鶏肉とコーンの揚げ煮		鶏肉	じゃがいも・でんぷん・油・砂糖	にんにく・生姜・チンゲン菜・人参・ホールコーン
12月	果物（すいか）	○			すいか
	ごぼうねごはん		油揚げ	米・砂糖	人参・干し椎茸・小松菜
	ぎせい豆腐		鶏挽肉・絞豆腐・卵	でんぷん・油・砂糖	ねぎ・人参
13月	塩肉じゃが	○	豚肉・高野豆腐	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油	玉葱・人参・グリーンピース
	スラッピーショー（ミートサンド）		豚挽肉・絞豆腐	かしわパン（乳卵なし）・油・パン粉	人参・玉葱
	枝豆サラダ		白味噌	じゃがいも・砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・枝豆
14月	白菜のクリームスープ	○	ベーコン・調製豆乳・いんげん豆	小麦粉・乳不使用マーガリン・油	白菜・人参・玉葱
	果物（メロン）				メロン
	キムチチャーハン		豚肉	米・油	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ
17月	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ	○	押し豆腐・豚挽肉・赤味噌	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	玉葱
	鶏肉と大根の春雨煮		鶏肉	春雨・砂糖・ごま油・油	大根・白菜・玉葱・人参・えのきたけ・グリーンピース・ねぎ・生姜
	挽肉とごぼちゃのカレーライス		豚挽肉・ひよこ豆	米・小麦粉・乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・かぼちゃ・トマト
18月	洋風卵スープ	○	鶏肉・卵	でんぷん	人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
	パインゼリー		寒天・ゼラチン	砂糖	パインジュース・パイン缶
	焼肉チャーハン		豚肉	米・油・三温糖・ごま油	にんにく・ねぎ・玉葱・人参・生姜・チンゲン菜
19月	魚のヤンニョムソース	○	鯖	でんぷん・油・砂糖・ごま油	にんにく
	大根ともやしのサラダ			砂糖・油・ごま油	大根・人参・もやし
	中華スープ		鶏肉・絹ごし豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・ねぎ
20月	手作りメロンパン	○	卵	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ		鶏肉・ウィンナー・ベーコン	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・サラダ油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
21月	お赤飯	○	小豆	米・もち米・黒ごま	
	豚肉と豆腐の磯部揚げ		豚挽肉・絞豆腐・焼きのり	じゃがいも・小麦粉・でんぷん・ごま油・油	生姜
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく・砂糖・ごま油	もやし・きゅうり・キャベツ・人参
22月	お祝いすまし汁	○	絞豆腐・鶏挽肉・祝いなると	でんぷん	生姜・小松菜・白菜・人参
	スパゲッティ・地中海ソース		鶏肉・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・玉葱・人参・トマト
	マメなサラダ		大豆・レッドキドニー	砂糖・サラダ油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・もやし・きゅうり・生姜・玉葱
23月	玉ねぎマフィン	○	調製豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱
	チキンピラフ		鶏肉	米・油	玉葱・グリーンピース・人参・ホールコーン・マッシュルーム
	魚のボテサラ焼き		バス・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
24月	鶏のきのこスープ	○	鶏肉		しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・白菜・もやし
	麻婆焼きそば		豚挽肉・大豆・押し豆腐・赤味噌	蒸し中華めん（乳卵なし）・油・砂糖・ごま油・でんぷん	生姜・にんにく・人参・ねぎ・ニラ・菊・干し椎茸
	笹かまサラダ		笹かまぼこ	油・砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
25月	すんだ白玉	○		砂糖・白玉団子	枝豆
	クッパ		鶏肉・卵	米・でんぷん	もやし・ねぎ・人参・ほうれんそう・小松菜
	真珠煮し		豚挽肉・絞豆腐	もち米・でんぷん	にんにく・干し椎茸
26月	じゃが芋の中華炒め	○	豚肉	じゃがいも・油	生姜・玉葱
	ココア揚げパン			コッパパン（乳卵なし）・グラニュー糖・油	
	ミートボールシチュー		豚挽肉・大豆・調製豆乳・豆乳クリーム	生パン粉・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油	玉葱・人参
27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・キャベツ・もやし・人参・にんにく

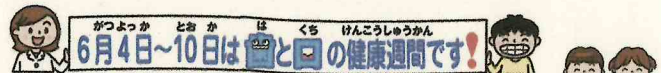
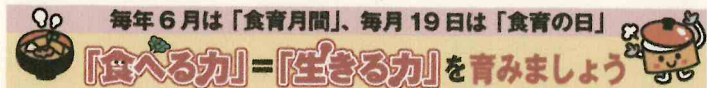
裏面に続きます

28 金	えびとさつまいものばら天 ^{てんぷん} ぐんぐんめし ^{ぐんぐんめし} 具沢山味噌汁 水無月	えび・大豆 絹ごし豆腐・油揚げ 赤味噌・白味噌 小豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖 上新粉・白玉粉・砂糖	人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ
---------	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。
※今月の地場野菜は、きゅうりです。
※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

衣替えも終わり、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が今年もやってきます。この季節は、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でもより注意して作業します。食中毒予防の基本は、手洗いです。身の回りの衛生には十分気をつけましょう。また6月は食育月間、4日から歯と口の健康週間が始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは...
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本として、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

食育で育てたい「食べる力」

- 1 心と身体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がある(社会性)
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物やつくる人への感謝の心

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

食べるときに「注意」が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの
ご飯、もち、パン、さつまいも

1年生 グリンピースのさやむき体験

- 5月10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。布田小学校と第五中学校全児童、生徒、職員合わせて1300人分のさや(約20kg)を一生懸命むきました。感想の一部を紹介します。
- ・グリンピースの「きゅ」という声楽しかった。
 - ・8個入っていてうれしかったです。おいしくなりますように。
 - ・ちょっと難しかったけど楽しかったです。はじめて食べるからとても楽しみ。めっちゃでかいのもある。ちっちゃいのもある。早く食べたいです。
 - ・最初はできなかった。さやの先っぽをむいたら穴があいた。そしたらできた。
 - ・おまめをむくのが楽しかったです。草のにおいがしました。おまめをむくのが大変だったです。もう一回やりたいです。
 - ・思ったよりかたかったです。友達といっしょにむくのが楽しかったです。大量なグリンピースですね。
 - ・むくときにグリンピースがいっぱいあったのがびっくりしました。もう1回やりたいです。
 - ・グリンピースの中から10個出てきてうれしかったです。両手を使ってさやをむいたら上手にできたよ。

<さやむき体験の様子>

