



給食だよりについてのアンケートはこちら



深大寺小学校 6月給食だより

調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨

目標	よく噛んで食べよう			よく噛むことの大切さを知ろう！		
日	献立名		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	料理の説明
3月	食べること = 生きること 6月は食育月間です					
	わかめごはん・ししゃものごま焼き かまぼこときゃべつのからし ニラと豆腐の味噌汁・すんだもち		ぎゅうにゅう, わかめ, ししゃも, かまぼこ, とうふ, しろみそ, あかみそ	おこめ, ごま, しらたま, さとう	にんじん, ほうれんそう, キャベツ, えのき, ねぎ, えだまめ	生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。できることから取り組みませんか？
4火	歯と口の健康週間 「カミカミ献立」					
	枝豆ご飯・いかのかりんと揚げ たくあんサラダ・吉野汁 抹茶プリン		ぎゅうにゅう, イカ, とり, あぶらあげ, なまクリーム, かんてん, あずき	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, ごんやく, じゃがいも, さとう	にんじん, えだまめ, たくあん, キャベツ, もやし, こまつな, ねぎ	6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければいけません。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。
5水	ごはんのおとも 「鉄火みそ」					
	ごはん・鉄火みそ ふくさ卵・青菜の磯和え わかめと豆腐の味噌汁		ぎゅうにゅう, とり, だいたす, あかみそ, たまご, のり, わかめ, とうふ, しろみそ	おこめ, あぶら, さとう, こまあぶら, かたくりこ	にんじん, たら, しいたけ, たけのこ, ねぎ, えのき, だいご, ほうれんそう	鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、しらす、白ごまを油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおとみにいかがでしょうか。作り方は本校HPから。
6木	旬のくだものを食べよう 「すいか」					
	ナン・キーマカレー ビーンズサラダ くだもの (小玉すいか)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいたす, ハム, ひよこまめ, えんどうまめ, いんげんまめ	ナン, あぶら, マーガリン, こむぎこ, ちみつ, さとう	たまねぎ, セロリ, にんじん, トマト, しょうが, にんにく, グリンピース, キャベツ, はくさい, とうもろこし, えだまめ, すいか	スイカは90%以上が水分なので、夏の水分補給にぴったりです。真ん中に近づくほど甘くなるため、給食では全賞になるべく筒じ形で出したいと思っています。そのため、切りやすい小玉スイカを使うことが多いです。
7金	東京都でも地産地消 「東京都の食材献立」					
	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん メダイのつみれ汁		ぎゅうにゅう, あさり, とうふ, とり, くだい	おこめ, さとう, かたくりこ, あげあぶら, あぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, しいたけ, しょうが, だいご, はくさい, えのき, あしたば	深川めしは東京都の郷土料理です。もともとはネギとあさりをみそでさっと煮てご飯にかけたものと言われていました。今では炊き込むタイプと、ぶっかけるタイプの2種類があります。今日は炊き込む深川めしです。また、小松菜や明日葉など東京都産の食材も使っています。東京都の食材を味わいましょう。
11火	「入梅献立」 (入梅: 6月10日)					
	ごはん・いわしのかば焼き わかめとアスパラの梅和え 京風みそ汁(京都府)		ぎゅうにゅう, いわし, わかめ, かつお, あぶらあげ, しろみそ, とうふ	おこめ, かたくりこ, あげあぶら, さとう	しょうが, もやし, キャベツ, アスパラガス, にんじん, うめ, えのき, みずな	6月11日は入梅です。入梅とは、実際の梅雨入りとは異なりますが、暦の上での梅雨の始まりのことです。この頃に獲れる鱒を入梅鱒と呼び、産卵前のため、1年で最も脂が乗っていて美味しいと言われています。給食で季節を感じましょう！
12水	サクサク食感で野菜を楽しく食べよう 「コーンフレークサラダ」					
	かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コーンフレークサラダ		ぎゅうにゅう, とり, パーコン, ひよこまめ, なまクリーム	パン, メープルシロップ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, パター, さとう, コーンフレーク	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, はくさい, もやし, こまつな	コーンフレークは牛乳をかけて朝ごはんやおやつなどに食べられています。今日は甘くないコーンフレークをサラダにトッピングしました。サクサクやカリカリなどの食感が加わることで、野菜が苦手な人も食べやすくなります。
13木	旬のくだものを食べよう 「河内晩柑」					
	チンジャオロース一丼 チンゲン菜の中華風スープ くだもの (河内晩柑)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とり, わかめ	おこめ, あぶら, さとう, かたくりこ, こまあぶら	たまねぎ, たけのこ, もやし, ピーマン, パプリカ, にんにく, しょうが, にんじん, チンゲンツァイ, ねぎ, かわちばんかん	河内晩柑は初夏から夏に旬を迎える黄色くて大きな柑橘です。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦味は少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。苦みが苦手な人も、味を経験することが大切です。
14金	あじさい読書旬間 「ライラックどおりのおひるごはん」					
	親子どんぶり 玉ねぎとセロリのサラダ じゃが芋と小松菜のみそ汁		ぎゅうにゅう, とり, たまご, のり, ハム, しろみそ, あかみそ	おこめ, さとう, かたくりこ, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, ねぎ, しいたけ, セロリ, キャベツ, トマト, にんじん, こまつな	来週17日から「あじさい読書旬間」が始まります。いろいろな本とめぐり会いましょう。今日の給食は「ライラックどおりのおひるごはん」という本の中から「石田さんちの親子どんぶり」が登場します。ふわふわ、とろとろを味わいましょう！

6月平均栄養価
 エネルギー 595kcal
 たんぱく質 25.1g
 脂質 21.1g
 食塩相当量 2.6g
 ※材料の割合により、
 献立を変更する場合があります。



調布市立深大寺小学校
 校長 清水吏
 栄養士 安齋亨

深大寺小学校 6月給食だより

目標	よく噛んで食べよう		よく噛むことの大切さを知ろう！				
日	献立名	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	料理の説明		
17月	あじさい読書旬間「ももたろう」						
	五目うどん 苧わかめのサラダ 桃太郎さんのきびだんご		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 あぶらあげ、ナルト、 くわかめ、きなこ	うどん、あぶら、 さとう、もちこめ、 もちきび	しいたけ、たけのこ、 だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、 キャベツ、もやし、 はくさい、たまねぎ	今日17日から「あじさい読書旬間」が始まります。いろいろな本とめぐり会いましょう。今日の給食は誰もが知っている絵本「ももたろう」の中から「きびだんご」が登場します。いぬ、サル、キジはきびだんごを食べて桃太郎の仲間になりますが、皆さんは学校のみんなど仲間になりますよ。	
	歯と口の健康週間「カミカミ献立②」						
18火	韓国風炊込みごはん 豆アジのから揚げ 春雨スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あかみそ、 アジ、とりにく	おこめ、おしむぎ、 さとう、あぶら、 こまあぶら、 かたくりこ、 あげあぶら、はるさめ	にんじん、だいこん、 キムチ、にんにく、 にら、しょうが、 しいたけ、きくらげ、 ほうれんそう、ねぎ	かむ習慣をつけるためには①ひと口30回を意識して食べる②食べ物を水分で流し込まない③かみごたえのある食べ物を取り入れることが大切です。今日の豆アジには骨がありますがしっかり揚げてあるので、よくかめば骨ごと食べることができます。	
	日本各地の食文化「呉汁」						
	19水	山坂達者めし・茹で枝豆 じゃがいもと厚揚げの煮物 呉汁（鳥取県郷土料理）		ぎゅうにゅう、だいす、 ぶたにく、ぶたにく、 なまあげ、だいす、 あかみそ、しろみそ	おこめ、さつまいも、 かたくりこ、 あげあぶら、さとう、 じゃがいも、 こんにゃく、 あぶら	にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、えだまめ、 だいこん	今日は宮城県や埼玉県など日本各地に伝わる「呉汁」です。呉汁とは、すりつぶした大豆を味噌汁に入れる郷土料理です。今日はなんと、全ての料理に大豆、大豆製品が入っています。すべて見つけることができるでしょうか？
給食室の手作りパン「フォカッチャ」							
20木		手作りフォカッチャ チンカチャトウモロコシ・ポイル野菜 茹でとうもろこし		ぎゅうにゅう、 とりにく	こむぎこ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんにく、 トマト、ブロッコリー、 にんじん、 とうもろこし	今日は給食室で粉から手作りするフォカッチャです。普段はパン屋さんで作ったものを届けてもらっているのですが今日は特別です。たくさんの粉を混ぜたり、温度を管理したり、一人分ずつに分けたりするのは時間と手間がかかります。手作りのフォカッチャをぜひ味わってください。
	滋賀県高島市のご当地グルメ「とんちゃん焼き」						
	21金	ごはん・ゴーヤの佃煮 とんちゃん焼き（滋賀県） 糸寒天の甘酢和え・のっぺい汁		ぎゅうにゅう、 かつお、とりにく、 あかみそ、 いとくんでん、 とうふ、あぶらあげ	おこめ、さとう、 ごま、こまあぶら、 こんにゃく、 かたくりこ	ゴーヤ、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 こんにゃく、 こまつな、だいこん、 ねぎ	名前に「とん」と付きますが、豚ではなく鶏肉の料理です。鶏肉を甘辛いみそタレに漬け込み焼きます。タレの中にみそやおろし玉ねぎが入るので冷めても硬くなりなくお弁当にもおすすめです。滋賀県高島市で親しまれている料理を味わいましょう。
沖縄慰霊の日「沖縄料理献立」（6月23日）							
24月		シシジュシー ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あぶらあげ、 ごぶ、とうふ、 あかみそ、たまご、 もずく、マグロ	おこめ、ラード、 さとう、あぶら	にんじん、いんげん、 ゴーヤ、ねぎ、 にんにく、しょうが、 えのき、あさつき、 しょうが	シシジュシーのシシは沖縄の方言で「肉」、ジュシーは「炊き込みご飯」を意味します。ゴーヤチャンプルーももずくを使ったスープも沖縄を代表する料理です。ゴーヤの綿を丁寧に取るので、苦みが苦手な人にも是非食べてほしいです。
	似た食材「カレーとヒラメ」						
	25火	ごはん・カラスカレイの香味ソース きゃべつと小松菜のおひたし ピリ辛ごま豆乳汁		ぎゅうにゅう、かれい、 ぶたにく、とうふ、 とうにゅう、 あかみそ、しろみそ	おこめ、さとう、 あぶら、しらたき、 ごま	ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 にんにく、しょうが、 しょうが、たまねぎ、 しめじ、はくさい	カレーとヒラメは見た目が似ています。どのように見分けるのでしょうか。内臓がある方を手前に置いたとき、自の位置がカレーは右側に、ヒラメは左側に来ます。「左ヒラメに右カレー」と覚えましょう。魚屋さんやスーパーに行ったら、ヒラメやカレーを探してみましょう。
トマト×とりがら「トマト担々麺」							
26水		トマト担々麺 じゃがまるくん 白菜の中華風サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやどとうふ、 あかみそ、 とうにゅう	ちゅうかめん、ラード、 さとう、こまあぶら、 ごま、じゃがいも、 こむぎこ、あげあぶら、 あぶら	しいたけ、トマト、 もやし、にら、ねぎ、 にんにく、しょうが、 はくさい、にんじん、 キャベツ、こまつな	ラーメンとトマトが不思議な組み合わせに思うかもしれませんが、トマトには昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれます。とりがらのうま味成分「イノシン酸」と組み合わせることで相乗効果により強力なうま味へと変化することが知られています。
	旬のくだものを食べよう「国産バレンシアオレンジ」						
	27木	カレーピラフ・豆腐ハンバーグ 大豆入りトマトスープ 果物（オレンジ）		ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン、 ぶたにく、とうふ、 だいす	おこめ、あぶら、 マーガリン、パンこ、 あぶら、さとう、 オリーブオイル	ピーマン、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 にんにく、レモン、 キャベツ、とうもろこし、 セロリ、トマト、パセリ、 バレンシアオレンジ	バレンシアオレンジは世界的に広く生産されていますが、国産のものは珍しいです。柑橘というと冬が旬のものばかりだと思われがちですが、今の時期に旬を迎えるものもあります。暑い時期にピッタリな、爽やかな味わいを楽しみましょう。
世界の料理 韓国「クッパ」							
28金		クッパ 五色サラダ 青のり大豆		ぎゅうにゅう、 とりにく、わかめ、 たまごハム、 だいす、あおのり	おこめ、こまあぶら、 あぶら、さとう、 かたくりこ	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし、 たまねぎ	給食のみそ汁は昆布や鰹節など天然食材から出汁を取っています。スープの場合も市販の顆粒出汁などは使わず鶏ガラから出汁を取ります。今日は鶏がらとネギの緑の部分などを一緒に煮込み、クッパのスープを作ります。

←前半は裏面にございます。