給食についての
アンケートはこちらから

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　　箱﨑高之
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
2 月	**食べること ＝ 生きること　6月は食育月間です** 枝豆ご飯 厚揚げとじゃがいもの煮物 大葉と豆腐の味噌汁		○	ぎゅうにゅう ,ぶたにく,なまあげ, わかめ,とうふ, しろみそ,あかみそ	こめ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら, さとう	にんじん,えだまめ, しめじ,ねぎ, いんげん,えのき, しそ	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んでみませんか？
3 火	**ラグーってどんな意味？「ラグーソースパスタ」** ラグーソースパスタ ポテトのフレンチサラダ かぼちゃのケーキ		○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,だいず, ベーコン	スパゲティ, オリーブオイル, こむぎこ, じゃがいも,あぶら, さとう	たまねぎ,セロリー, にんにく,トマト, キャベツ,にんじん, もやし, とうもろこし, かぼちゃ,バナナ	ラグーとは，フランス語で「煮込む」という意味です。今日は豚ひき肉，玉ねぎなどを炒め，そこにトマト缶や，赤ワインなどの調味料を入れてじっくり煮込みラグーソースを作ります。給食の定番のミートソースよりも少し黒い色をしています。
4 水	**歯と口の健康週間　「カミカミ献立」** ごはん・いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁（奈良県）		○	ぎゅうにゅう,イカ, とりにく,あぶらあげ	こめ,かたくりこ, あげあぶら, こんにゃく, じゃがいも	たくあん,キャベツ, もやし,こまつな, にんじん,ねぎ	６月４日からの１週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、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 木	**歯と口の健康週間　「カミカミ献立②」** 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和え ニラとえのきの味噌汁		○	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	こめ,ごま	にんじん,こまつな, キャベツ,にら, えのき,ねぎ	昨日に続き，今日もカミカミ献立です。ししゃもを骨ごと食べるためにはよく噛まなければいけません。また，ニラやえのきなど繊維がしっかりしている野菜もよく噛まないと飲み込むことができません。よく噛んで上手に給食を食べましょう！
6 金	**１年生がさやむきをした「そらまめ」** 夏野菜のそぼろ丼 具だくさんみそ汁 空豆		○	ぎゅうにゅう, なまあげ,ぶたにく, とりにく,あかみそ, あぶらあげ,しろみそ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ, ごまあぶら, じゃがいも	しいたけ,きくらげ, にんじん,はくさい,ねぎ, たけのこ,えだまめ, ピーマン,パプリカ, にんにく,しょうが, だいこん,しめじ, こまつな,そらまめ	今日のそら豆は１年生がさやむきをする予定です。苦手に感じる人もいるかもしれませんが，この季節にしか味わえない特別な味です。せっかくの機会なので，ぜひ食べてみてください。
9 月	**東京都郷土料理「深川めし」** 深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん すり身団子汁		○	ぎゅうにゅう,あさり, とうふ,とりにく,たら	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,だいこん, はくさい,えのき, ねぎ	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すが，今では炊き込むタイプと、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、小松菜は東京都産です。東京都の食材と郷土料理を味わいましょう。
10 火	**旬のくだものを食べよう「すいか」** ナン・キーマカレー 枝豆サラダ くだもの（小玉すいか）		○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,だいず, 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,はちみつ, さとう	たまねぎ,セロリー, 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、給食では全員になるべく同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。
11 水	**「入梅献立」（入梅：6月11日）** いわしのかば焼き丼 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,みそ, とうにゅう	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,ねぎ	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。この頃に獲れる鰯を入梅鰯と呼び、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 木	**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 なめこ汁		○	ぎゅうにゅう, とりにく,だいず, あかみそ,たまご, のり,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんじん,にら, しいたけ,たけのこ, ねぎ,えのき, だいこん,こまつな, なめこ	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、ごはんのおともにいかがでしょうか。作り方は深大寺小のホームページから。
13 金	**歯と口の健康　「カミカミ献立③」** 混ぜ混ぜビビンバ 豆アジのから揚げ 春雨スープ		○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,アジ, とりにく	こめ,さとう, ごまあぶら, あぶら,かたくりこ, あげあぶら,はるさめ	にんにく,ぜんまい, にんじん, ほうれんそう, だいずもやし, しょうが,しいたけ, きくらげ,こまつな, だいこん,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。

後半分は裏面にございます。→

6月平均栄養価
エネルギー　575kcal
たんぱく質　24.5ｇ
脂質　20.0ｇ
食塩相当量　2.3ｇ
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

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　箱﨑高之
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
16 月	**あじさい読書旬間「ももたろうのきびだんご」** 五目うどん 茎わかめのサラダ 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, くきわかめ,きなこ	うどん,あぶら, さとう,もちごめ, 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16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と仲間になりましょう。
17 火	**滋賀県高島市のご当地グルメ「とんちゃん焼き」** ごはん・手作りひじきふりかけ とんちゃん焼き のっぺい汁・白菜と青菜のらっきょ和え 	○	ぎゅうにゅう,ひじき, かつお,とりにく, あかみそ,みそ, とうふ,あぶらあげ	こめ,さとう, こんにゃく, かたくりこ	にんにく,たまねぎ, キャベツ,はくさい, ほうれんそう, にんじん,らっきょう, だいこん,ねぎ, こまつな	名前に「とん」と付きますが、豚ではなく鶏肉の料理です。鶏肉を甘辛いみそダ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にくく，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。
18 水	**野菜の王様が給食に！「モロヘイヤのおひたし」** ごはん・モロヘイヤのおひたし ぶりの夏みかん幽庵焼き ピリ辛豆乳汁・抹茶プリン 	○	ぎゅうにゅう,ぶり, ぶたにく,とうふ, とうにゅう,みそ, かんてん,あずき	こめ,あぶら, しらたき,さとう	なつみかん, モロヘイヤ,こまつな, キャベツ,にんじん, もやし,にんにく, しょうが,たまねぎ, しめじ,はくさい,ねぎ	昔，エジプトの王様が重い病気にかかっていたとき，どんな薬を飲んでも治りませんでした。ですが，モロヘイヤのスープを飲んだらすぐに元気になったそうです。その話が広まり，モロヘイヤは「野菜の王様」と呼ばれるようになったそうです。
19 木	**給食室の手作りパン「フォカッチャ」** 手作りフォカッチャ チキンカチャトーラ ボイル野菜・フルーツジュレ 	○	ぎゅうにゅう, とりにく,かんてん	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, マッシュルーム, にんにく,トマト, ブロッコリー, にんじん,みかん, パイン	給食のパンは，いつもはパン屋さんに届けてもらっていますが，今日は特別に給食室で手作りします。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。
20 金	**夏野菜を食べよう「ゴーヤ，パプリカ，ピーマン，冬瓜」** 木島平村のごはん・ゴーヤの佃煮 鶏肉と夏野菜の酢豚風 冬瓜のスープ 	○	ぎゅうにゅう, かつお,とりにく	こめ,さとう, ごま,かたくりこ, あげあぶら,あぶら	ゴーヤ,しょうが, パプリカ,ピーマン, かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,たけのこ, しいたけ,とうがん, だいこん,しいたけ, こまつな	ゴーヤの佃煮は深大寺小の隠れた人気メニューです。ゴーヤが苦手な人も安心してください。今日の佃煮は、食べやすい味付けになっています。これまでゴーヤが苦手だった人も、この機会にぜひ一口食べてみてください。新しい発見があるかもしれませんよ。作り方は深大寺小のホームページにのっています。
24 火	**沖縄慰霊の日（6月23日）「沖縄料理献立」** シシジューシー ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくスープ 	○	ぎゅうにゅう, あぶらあげ,こぶ, ぶたにく,とうふ, あかみそ,たまご, もずく,マグロ,とうふ	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	シシジューシーのシシは沖縄の方言で「肉」、ジューシーは「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、苦手な人にも是非食べてほしいです。
25 水	**最先端技術で育てたトマトの「イカのトマトソース」** ごはん・いかのトマトソース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツのスープ 	○	ぎゅうにゅう,いか, ベーコン	こめ,かたくりこ, あげあぶら, はるさめ, ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏヨﾈｰｽﾞ, じゃがいも	にんにく,たまねぎ, トマト,にんじん, キャベツ,もやし, たけのこ,こまつな, レモン,セロリー, パセリ	調布市入間町にある研究所で最先端技術（ネットワークカメラで遠隔監視など）を活用し育てられたトマトを給食で使います。今日はそのトマトをソースにして揚げたイカにかけます。特別なトマトはどんな味がするのでしょうか？
26 木	**旬のくだものを食べよう「国産バレンシアオレンジ」** チンジャオロースー丼 チンゲン菜の中華風スープ くだもの（国産バレンシアオレンジ） 	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく, わかめ	こめ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら	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, 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。柑橘類の旬は，冬のものが多いですが、今の時期の品種もあります。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。
27 金	**うぐいす色の揚げパン「ケロケロ揚げパン」** ケロケロ揚げパン ポークビーンズ 五色サラダ 	○	ぎゅうにゅう, うぐいすきなこ, だいず, きんときまめ, ぶたにく,ベーコン, ハム	パン,あげあぶら, さとう,じゃがいも, あぶら	たまねぎ,にんじん, にんにく,トマト, パセリ,だいこん, キャベツ,こまつな, とうもろこし	ケロケロ揚げパンは、さっと揚げたパンにお砂糖と緑色の「うぐいすきなこ」をまぶしたものです。だから、色がいつものきなこ揚げパンとは違っています。６月は梅雨の時期なので、雨を連想させる「ケロケロ（カエル）」という名前にしてみました。
30 月	**世界の料理　韓国「クッパ」** クッパ ひじきサラダ 青のり大豆 	○	ぎゅうにゅう, とりにく,わかめ, たまご,ひじき, じゃこ,だいず, あおのり	こめ,ごまあぶら, ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏヨﾈｰｽﾞ, かたくりこ, あげあぶら	だいこん,にんじん, たけのこ,しいたけ, ねぎ,こまつな, はくさい,レモン	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。今日は鶏がらと香味野菜（ネギの緑の部分など）を一緒に煮込み、コクのあるクッパのスープを作ります。