



# 6月給食だより

令和7年 5月30日  
調布市立多摩川小学校  
校長 下里 鮎乃  
栄養士 岩崎 可愛

## 「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」ことなどを目的に、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。

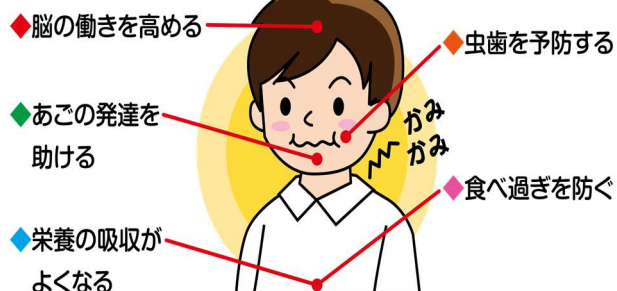


毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 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~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、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



### 夏みかん



Q 夏みかんは、  
どうやって日本に伝わったと  
いわれているのでしょうか?  
①島が漂着してきた  
②海軍に連れて来られた  
③船乗りが持ち帰った



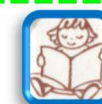
5月号  
クイズ  
のこたえ

### こたえは②

江戸時代に、山口県仙崎の大日比海岸に流れ着き、西本チョウという女性が拾って、その種をまいて育てたといわれ、原木は天然記念物に指定されています。その後、明治時代になると萩では職を失って困っていた人々を救うために夏みかんの苗木を1万本配って育てたという歴史があり、萩の特産物にもなっています。

※参考資料:長門市Webサイト、『新版 食材図典』小学館、岡田 哲『たべもの起源事典』ちくま学芸文庫

<今月の給食より> 6月23日からの「あじさい読書旬間」に  
合わせて、給食にブックメニューが登場します!



**23日** 「こまったさんのスパゲティ」寺村輝夫/作・岡本颯子/絵(あかね書房)、  
「わかったさんのプリン」寺村輝夫/作・永井郁子/絵(あかね書房)より

…「こまったさんのスパゲティ・アツラ・  
ボロネーゼ(ミートソース)」、「わかったさんのプリン」



**24日** 「給食室のいちにち」大塚菜生/文・イシヤマアズサ/絵  
(少年写真新聞社)より

…「特製カレーライス」、「ブロッコリーのサラダ」、  
「フルーツゼリー」



**25日** 「精霊の守り人」上橋菜穂子/作・ニ木真希子/絵(偕成社)より  
…「ノギ屋風 鳥めし」、「タンダの山菜鍋」、「トッコ(さつま芋もち)」



**26日** 「11ぴきのねことへんなねこ」馬場のぼる著(こぐま社)より  
…「セルフフィッシュバーガー」、「魚とパセリのトマトスープ」、  
「さくらいろの水玉ポンチ」



**27日** 「わすれられないおくりもの」スーザン・バーレイ/作・絵  
小川仁央/訳(評論社)より  
…「アナグマさんのクリームシチュー」、「思い出のしょうがパン」



### ※その他の献立

#### ・4日(水)から歯と口の健康週間

今月は、特によく噛んで食べてほしい「かみかみメニュー」を多く取り入れました。  
ふだんからよくかんで食べる習慣をつけましょう!

右のマークがついた日が「かみかみメニュー」です



#### ・11日(水)「入梅(にゅうばい)」

立春から数えて135日目、そろそろ梅雨に入るので雨に備える準備をしようという日です。実際の梅雨入りとは多少ずれますが、農作物を育てる上での目安になっています。その「入梅」にちなんで「梅」を使ったお茶漬けにします。小さく切ったパンを肉団子にまぶして揚げた「あじさい揚げ」との組み合わせで、季節を感じられる献立です。

#### ・20日(金)「たまご祭り」お楽しみこんだて

たまご祭りに合わせて、給食もお楽しみメニューにしました。  
「まほうゼリー」にうまく魔法がかけられるかな??



#### ・30日(月) 郷土料理「京都府」

京都では一年の折り返しとなる6月30日に、この先も無事に過ごせますようにという願いを込めて「水無月(みなづき)」という和菓子を食べる習慣があります。多摩川小学校のみなさんの健康を願って、調理員さんが水無月を手作りしてくださいます。水無月は小豆を入れて作る「ういろう」のことです。





# 6 月 献 立 表 (21回)



| 日   | 献立名             | 牛乳 | 血や肉になる<br>赤の仲間                    | 熱や力のもとになる<br>黄の仲間                 | 体の調子を整える<br>緑の仲間                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | 日   | 献立名                                   | 牛乳 | 血や肉になる<br>赤の仲間             | 熱や力のもとになる<br>黄の仲間                   | 体の調子を整える<br>緑の仲間                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|-----------------|----|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------------|----|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
| 2月  | 木島平のごはん         | ○  |                                   | 木島平村のお米                           |                                                  | 607 kcal             | 16月 | コーンピラフ                                | ○  |                            | 米、乳なしマーガリン                          | 生姜、コーン                                                | 586 kcal             |
|     | 大豆とじゃこの揚げ煮      |    | 大豆、じゃこ                            | ★でんぷん、油、砂糖、★ごま                    |                                                  | 26.8 g               |     | ポークチャップ                               |    | ぶた肉                        | 油、砂糖                                | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム                                      | 23.0 g               |
|     | 家常豆腐            |    | ぶた肉、生あげ、みそ                        | 油、ごま油、砂糖、★でんぷん                    | にんにく、生姜、にんじん、<br>だけのこ、干しいたけ、ねぎ、<br>キャベツ、ピーマン     | 20.6 g               |     | ジュリアンヌスープ                             |    | ベーコン                       |                                     | 玉ねぎ、にんじん、大根                                           | 25.7 g               |
|     | せん切り野菜のすまし汁     |    | とり肉                               |                                   | だけのこ、にんじん、大根、<br>えのきたけ                           |                      |     | 河内晩柑                                  |    |                            |                                     | かわちばんかん（かんきつ）                                         |                      |
| 3火  | わかめごはん          | ○  | 炊き込みわかめ                           | 米                                 |                                                  | 566 kcal             | 17火 | 山坂達者飯                                 | ○  | 大豆、じゃこ、枝豆                  | 米、さつまいも、油、<br>砂糖、★ごま                |                                                       | 534 kcal             |
|     | ふくさ卵            |    | 豆腐、★たまご                           | 油、砂糖                              | ねぎ、にんじん、干しいたけ                                    | 24.6 g               |     | 和風ツナサラダ                               |    | わかめ、ツナ                     | 砂糖、ごま油                              | にんじん、大根、コーン                                           | 21.5 g               |
|     | 野菜のおひたし         |    | おかか                               |                                   | 小松菜、キャベツ、にんじん                                    | 17.7 g               |     | かみなり汁                                 |    | 豆腐、とり肉                     | ごま油、★でんぷん                           | 大根、にんじん、ねぎ、小松菜                                        | 19.6 g               |
|     | みだくさん味噌汁        |    | 油あげ、みそ                            | 油、こんにゃく、<br>★じゃがいも                | ★ごぼう、大根、にんじん、<br>玉ねぎ、ねぎ、小松菜                      |                      |     | ナン                                    |    |                            | ナン                                  |                                                       | 552 kcal             |
| 4水  | じゃこトースト         | ○  | じゃこ                               | ★食パン、★ごま、<br>ノンエッグマヨネーズ           | コーン、玉ねぎ                                          | 601 kcal             | 18水 | 夏野菜のキーマカレー                            | ○  | ぶた肉、大豆                     | 小麦粉、油、<br>乳なしマーガリン                  | にんにく、生姜、玉ねぎ、なす、<br>にんじん、かぼちゃ、ピーマン、<br>トマト(缶)          | 21.5 g               |
|     | かぼちゃのシチュー       |    | とり肉、豆乳、<br>豆乳クリーム                 | ★じゃがいも、小麦粉、<br>油、乳なしマーガリン         | 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、<br>グリーンピース                        | 21.4 g               |     | ハニーサラダ                                |    |                            | ★じゃがいも、油、<br>はちみつ                   | キャベツ、★もやし、にんじん                                        | 24.2 g               |
|     | フルーツ入りサラダ       |    |                                   | 油、砂糖                              | キャベツ、にんじん、きゅうり、<br>みかん(缶)、パイン(缶)                 | 31.6 g               |     | 冷凍みかん                                 |    |                            |                                     | 冷凍みかん                                                 |                      |
|     | 豆入り梅おこわ         |    | 大豆、塩昆布                            | 米、もち米、★ごま                         | 梅肉                                               | 572 kcal             | 19木 | 五平餅（串なし）                              | ○  | みそ                         | もち米、砂糖                              |                                                       | 578 kcal             |
| 5木  | ししゃもの<br>バリバリ揚げ | ○  | ★ししゃも                             | ★でんぷん、小麦粉、<br>★ぎょうざの皮、油           | 大葉                                               | 25.1 g               |     | 野沢菜と豚肉の<br>炒めもの                       |    | ぶた肉                        | 油、ごま油                               | にんにく、玉ねぎ、野沢菜漬け、<br>★もやし、にんじん、キャベツ、<br>小松菜、生姜、しめじ、しいたけ | 24.4 g               |
|     | けんちん汁           |    | ぶた肉、豆腐、油あげ                        | ごま油、★じゃがいも、<br>こんにゃく              | 大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ                                 | 17.4 g               |     | 豆腐とわかめのすまし汁                           |    | 豆腐、わかめ                     |                                     | えのきたけ、ねぎ                                              | 19.6 g               |
|     | きなこビスキュイパン      |    | きなこ、豆乳                            | ★食パン、砂糖、<br>乳なしマーガリン              |                                                  | 530 kcal             |     | ツナマヨカレードースト                           |    | ツナ                         | 乳・卵なしパン、<br>ノンエッグマヨネーズ              | 玉ねぎ                                                   | 644 kcal             |
| 6金  | とり肉と野菜の豆乳スープ煮   | ○  | とり肉、ウィンナー、<br>ひよこ豆、豆乳             | 油                                 | セロリー、玉ねぎ、しめじ、大根、<br>キャベツ、にんじん、グリーンピース            | 23.2 g               | 20金 | トマトシチュー                               | ○  | ぶた肉、ミックス<br>(インゲン豆3種・ヒヨコ豆) | 油、乳なしマーガリン、<br>小麦粉、砂糖               | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>大根、グリーンピース                          | 24.7 g               |
|     | コーンサラダ          |    |                                   | 油、砂糖                              | にんじん、玉ねぎ                                         | 25.7 g               |     | まほうゼリー                                |    | かんてん                       | 砂糖                                  | レモン                                                   | 30.1 g               |
|     | ごはん             |    |                                   | 米                                 |                                                  | 589 kcal             |     | こまつたさんのスパゲティ・<br>アツ・ポロネーゼ<br>(ミートソース) |    | ベーコン、ぶた肉、<br>大豆            | スパゲッティ、<br>オリーブ油、砂糖                 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>マッシュルーム                             | 592 kcal             |
|     | サバのピリ辛焼き        |    | サバ                                | 砂糖                                | ねぎ、生姜、にんにく                                       | 29.1 g               | 23月 | 野菜スープ                                 | ○  | ベーコン                       |                                     | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、大根                                      | 26.9 g               |
| 9月  | もやしのナムル         | ○  |                                   | 砂糖、ごま油                            | ★もやし、小松菜、にんじん、<br>にんにく                           | 20.4 g               |     | わかったさんのプリン                            |    | ★たまご、★牛乳、<br>★生クリーム        | 砂糖、カラメル                             |                                                       | 24.8 g               |
|     | 豚汁              |    | ぶた肉、豆腐、<br>油あげ、みそ                 | 油、里芋、こんにゃく                        | ★ごぼう、大根、にんじん、<br>ねぎ、小松菜                          |                      |     | 特製カレーライス                              |    | ぶた肉、牛肉                     | 米、油、小麦粉、<br>乳なしマーガリン、<br>★じゃがいも     | にんにく、玉ねぎ、にんじん、<br>マーマレード（13カ・夏3カ・17）                  | 663 kcal             |
|     | ガーリックトースト       |    |                                   | ★食パン、★バター                         | にんにく                                             | 579 kcal             |     | ブロッコリーのサラダ                            | ○  |                            | 砂糖、ごま油                              | キャベツ、ブロッコリー、コーン、<br>赤ピーマン                             | 20.7 g               |
| 10火 | カボナータ           | ○  | ベーコン、ぶた肉                          | オリーブ油、砂糖、<br>★じゃがいも               | にんにく、玉ねぎ、しいたけ、<br>ピーマン、黄ピーマン、<br>ズッキーニ、大根、トマト(缶) | 23.0 g               | 24火 | フルーツゼリー                               |    | かんてん                       | 砂糖                                  | 白桃(缶)、パイン(缶)、黄桃(缶)                                    | 22.7 g               |
|     | ABCサラダ          |    | ベーコン                              | マカロニ、小麦粉、油、<br>はちみつ               | キャベツ、きゅうり、にんじん                                   | 27.5 g               |     | ノギ屋風 烏めし                              |    | とり肉、みそ                     | 米、砂糖                                | 玉ねぎ、生姜、にんにく、<br>あんずジャム、葉ねぎ                            | 560 kcal             |
|     | 梅茶漬け            |    | のり                                | 米、あられ                             | 梅干し、ゆかり                                          | 566 kcal             |     | タンダの山菜鍋                               |    | とり肉、豆腐                     | 米粉、油、里芋                             | ★ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、<br>干しいたけ、しめじ、えのきたけ、山<br>菜ミックス        | 23.5 g               |
| 11水 | 肉団子のあじさい揚げ      | ○  | とり肉、ぶた肉                           | 小麦粉、ごま油、<br>サイコロパン                | 干しいたけ、玉ねぎ、生姜                                     | 23.6 g               | 25水 | トッコ<br>(さつま芋もち)                       |    |                            | さつまいも、米粉、<br>三温糖、はちみつ、<br>サラダ油      |                                                       | 162 g                |
|     | 若布ともやしのごま炒め     |    | わかめ                               | ごま油、★ごま                           | にんにく、にんじん、★もやし                                   | 18.3 g               |     | セルフ<br>フィッシュバーガー                      |    | もうかさめ                      | 乳・卵なしパン、油、<br>小麦粉、ざらめ、米粉            |                                                       | 621 kcal             |
|     | セサミトースト         |    |                                   | ★食パン、★ごま、<br>砂糖、乳なしマーガリン          |                                                  | 574 kcal             |     | 魚とパセリの<br>トマトスープ                      | ○  | たら                         | オリーブ油、砂糖                            | にんにく、セロリー、玉ねぎ、<br>トマト(缶)、キャベツ                         | 26.9 g               |
|     | ポークビーンズ         |    | ぶた肉、大豆、<br>ミックス<br>(インゲン豆3種・ヒヨコ豆) | 油、砂糖、<br>★じゃがいも                   | 玉ねぎ、にんじん、トマト(缶)                                  | 23.1 g               | 26木 | さくらいろの<br>水玉ポンチ                       |    |                            | 白玉団子、砂糖                             | みかん(缶)、パイン(缶)、黄桃(缶)、<br>レモン                           | 20.6 g               |
| 12木 | 海そうサラダ          | ○  | 海そうミックス                           | 砂糖、ごま油                            | にんじん、★もやし、コーン                                    | 27.7 g               |     | 森のきのこごはん                              |    | ベーコン                       | 米、乳なしマーガリン、<br>油                    | にんじん、玉ねぎ、しいたけ、<br>マッシュルーム、しめじ、<br>コーン、グリーンピース         | 693 kcal             |
|     | スタミナ丼           |    | ぶた肉、みそ                            | 米、砂糖、ごま油、<br>★でんぷん                | にんにく、生姜、にんじん、<br>玉ねぎ、ピーマン、★もやし                   | 662 kcal             |     | アナグマさんの<br>クリームシチュー                   |    | とり肉、ひよこ豆、<br>豆乳            | さつまいも、小麦粉、<br>乳なしマーガリン、油            | 生姜、にんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、大根、ブロッコリー                        | 22.3 g               |
|     | 春雨スープ           |    | とり肉                               | はるさめ、ごま油                          | にんじん、玉ねぎ、<br>キャベツ、ねぎ                             | 25.6 g               | 27金 | 思い出のしょうがパン<br>(乳卵なしデザート)              |    | 豆乳                         | 小麦粉、黒砂糖、油、<br>はちみつ、粉砂糖、<br>乳なしマーガリン | レーズン                                                  | 23.3 g               |
|     | 手作りごま団子         |    | こしあん                              | 白玉粉、浮き粉、砂糖、<br>★黒ごまペースト、<br>★ごま、油 |                                                  | 24.0 g               |     | 丹後のまつぶた寿司                             | ○  | さば、★錦糸たまご                  | 米、砂糖、★ごま                            | かんぴょう、干しいたけ、<br>さやえんどう                                | 559 kcal             |
| 13金 |                 | ○  |                                   |                                   |                                                  |                      |     | 南瓜となすの<br>京風みそ汁                       |    | 油あげ、みそ                     |                                     | かぼちゃ、玉ねぎ、なす、水菜                                        | 23.6 g               |
|     |                 |    |                                   |                                   |                                                  |                      |     | 水無月                                   |    | あすき                        | 小麦粉、上新粉、砂糖                          |                                                       | 12.7 g               |
|     |                 |    |                                   |                                   |                                                  |                      |     |                                       |    |                            |                                     |                                                       |                      |
|     |                 |    |                                   |                                   |                                                  |                      |     |                                       |    |                            |                                     |                                                       |                      |

※赤字のメニューは6年生からのリクエストメニューです。  
※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
※アレルギー食品には★マークを表示しています。  
※調布市の姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用しています。今月は、お米、えのき、しめじ、野沢菜漬けを使用予定です。