



6月給食だより

令和7年 5月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

「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

6月19日は、食育の日に合わせて「まごわやさしい給食」です。まごわやさしいとは、和食でよく使われる食材の頭文字をとった言葉です。

ま…麦 ご…ごま わ…わかめなどの海藻 や…野菜 さ…ささぎ
し…しいたけなどのきのこ い…いも

普段の食事にとりいれると、日本人に不足しがちな栄養をバランスよくとることができます。6月19日はこれらの食材がすべて入っています。こんだて表でかくにんしてみましょう！

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。食べるとき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



6月9日は、歯と口の健康週間に合わせてかみかみメニューの山坂達者めしを出します。油であげた大豆、じゃこ、さつまいもをまぜたごはん、鹿児島県生まれの歯やあごをきたえるための料理です。また、この一週間は歯を強くするための栄養素もたくさんとれるようにこんだてを考えています。

カルシウム…牛乳・海藻・じゃこ・発酵せい乳 ビタミンA…とりにく・卵
ビタミンC…緑ピーマン・スロコリー・じゃがいも ビタミンD…あじ・じゃこ・きのこ

★しっかりよくかんで、バランスよく食べましょう！

6月のこんだて

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのき・しめじが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



日曜	献立名	牛乳 旬の食材 行事食 など	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
3 火	あげパン カラフルサラダ ポークビーンズ さくらんぼ	○	さくらんぼ ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、ベーコン、だいず	ミルクパン、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、こまつな、パプリカ、コーン、さくらんぼ
4 水	チャプチェ丼 トマトときゅうりのサラダ あじさいゼリー	○	歯と口の健康週間 ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん	こめ、あぶら、さとう、はるさめ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、赤ピーマン、ニラ、たけのこ、ぶなしめじ、きゅうり、トマト、レモン、ぶどうジュース
5 木	木島平村のごはん チキンチキンごぼう あつあげのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、とり、きぬあつあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶ、あぶら、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、こまつな、ねぎ、ぶなしめじ
6 金	ごはん パンサンスー あじのヤニヨムジャン焼き 鶏スープ	○	ぎゅうにゅう、まあじ、とり、く、とうふ、たまご、かつおぶし	こめ、さとう、はるさめ、あぶら、でんぶ	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ニラ、えのきたけ
9 月	よく食べて食べよう! 山坂通者飯 野菜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、だいず、じゃこ、とり、だいず、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、だいこん、こまつな
10 火	ハムピラフ 野菜のマスタードソテー ジュリアンヌスープ	○	ぎゅうにゅう、ハム、とり、く、ベーコン	こめ、マーガリン、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、マッシュルーム、コーン、キャベツ、レモン、えのきたけ
11 水	いわしの梅照り丼 切り昆布サラダ オレンジポンチ	○	入梅の日 (にゅうばい) ぎゅうにゅう、いわし、こんぶ、ツナ、かんてん	こめ、でんぶ、こむぎこ、あぶら、さとう、はちみつ	しょうが、うめぼし、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、オレンジジュース、みかん、レモン
12 木	きつねうどん おこのみ焼き 野菜のさっぱり和え	○	郷土料理 大阪 (おおさか) ぎゅうにゅう、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、わかめ、ぶたにく、あおのり、おかか、とり、く	うどん、さとう、こむぎこ、あぶら	ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、うめぼし
13 金	ガーリックライス ジャーマンポテト 手作りハンバーグ 森のきのこスープ	○	ブックメニュー ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ウインナー、とり、く	こめ、マーガリン、あぶら、パンこ、でんぶ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、コーン、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん
16 月	ごはん みそ野菜いため 手作りふりかけ つみれ汁	○	ぎゅうにゅう、じゃこ、おかか、あおのり、のり、ぶたにく、なまあげ、みそ、とり、く、たら、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぶ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこん、しいたけ、ねぎ、こまつな
17 火	ジャッキーのかぼちゃパン トマトシチュー イタリアンサラダ	○	ブックメニュー ぎゅうにゅう、とり、く、いんげん、まめ、ハム	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、じゃがいも	かぼちゃ、レーズン、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、こまつな、コーン
18 水	カレーライス 和風マセドアンサラダ 白玉ポンチ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう、しらたまだんご	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ぶどうジュース、みかん、バナナ、レモン
19 木	さけわかめごはん いりどり あつあげの田楽	○	食育の日 (まごはやさい) 献立 ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、とり、く、なまあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、こねぎ
20 金	スタミナ丼 とうがんのみそ汁 冷凍みかん	○	夏産 (げし) ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とり、く、とうふ、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、でんぶ	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ニラ、とうがん、こまつな、えのきたけ、みかん
23 月	ごはん いんげんのごま和え チキン南蛮 さつまいものみそ汁	○	いんげん ぎゅうにゅう、とり、く、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶ、こむぎこ、あぶら、さとう、エッグフリーマヨネーズ、ごま、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、こまつな、こんにゃく
24 火	なすとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	なす ぎゅうにゅう、とり、く、ベーコン、ミックスビーンズ、ちゅうせいというにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、はちみつ、マーガリン	なす、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、しめじ、キャベツ、もやし、えだまめ、こまつな、レモン
25 水	中華おこわ いかのねぎ塩焼き わかめスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とり、く、わかめ、かつおぶし	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、ごま	たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん
26 木	ゆかりごはん 七彩汁 白身魚のパン粉やき メロン	○	メロン ぎゅうにゅう、メルルーサ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、パンこ	ゆかり、にんにく、かんぴょう、だいこん、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、メロン
27 金	たらこフランスパン 豆乳チャウダー 核豆コーンサラダ	○	えだまめ ぎゅうにゅう、たらこ、とり、く、ちゅうせいというにゅう、いんげん、まめ	パン、マーガリン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、キャベツ、えだまめ、コーン
30 月	あんかけチャーハン 花シューマイ 海藻サラダ	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、かまぼこ、かつおぶし、とり、く、だいず、とうふ、かいそうミックス	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、しゅうまいのかわ	ねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん、こまつな、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり



今月の地場野菜は「きゅうり」です。調布市内の農家さんが学校に野菜をどけてくれます。地場野菜を使っている日は、こんだて表の食品名のとりに●印がついているのでチェックしてみましょう!

