

6月給食だより

杉並区桃井第三小学校
令和3年 5月31日

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

●手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。	●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	---	---



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む 食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	一緒に食事の支度をする 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
朝ごはんを食べる習慣をつける 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	体を動かす機会をつくる おながすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。
行事食や郷土料理を取り入れる 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。	さまざまな味を経験させる 味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
減塩を心がける 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

[6 月 献 立 表]

2021年 6月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	スパゲティ・ベスカトル	○	じゃがいものハニーサラダ 美生柑	★いか、★むきえび、 あさり水煮	★スバゲティ、でんぶ、 じゃがいも、はちみつ	にんじん、ホール トマト	615 kcal 23.8 g 17.1 g 2.7 g
2 水	青椒肉絲丼	○	春雨スープ もやしのナムル	豚肩肉、★高野豆腐、 ★とうふ、さば節（だし）	米、★米粒麦、でんぶ、 さとう、はるさめ	ピーマン、にんじん、 こまつな	606 kcal 23.6 g 18.5 g 2.5 g
3 木	【セレクトデザート】 ドライカレー	○	何でも千切りサラダ ★白玉あずき ★さつまいもパイ ★丸ごとみかんゼリー	豚挽き肉、あずき、 ゼラチン	米、★米粒麦、さとう、 白玉粉、上白糖、さつまいも、 ★ジャガイモ、★お酢、 ★小麦粉	にんじん	606 kcal 23.6 g 18.5 g 2.5 g
4 金	かみかみわかめごはん	○	いかのしょうが焼き けんちん汁 ごぼうのからあげ	★いか、さば節（だし）、 ★とうふ、★油揚げ	米、★米粒麦、きび、たかきび、 あわ、こんにやく、 じゃがいも、★小麦粉、 でんぶ	にんじん	653 kcal 26.7 g 18.4 g 3.2 g
7 月	きなこ揚げパン	○	★キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	★きな粉、とり挽き肉、 ★豆腐、とり骨（スープ）	★コーンパン、さとう、 はるさめ、でんぶ、 じゃがいも	にんじん、こまつな、 こら	663 kcal 23.8 g 24.5 g 2.7 g
8 火	【国産の日】 麦ごはん	○	とり肉のしょうが焼き 具だくさんみそ汁 大根の甘酢あえ	とりもも肉、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、★押し麦、じゃがいも、 さとう	にんじん、こまつな	592 kcal 24.1 g 18.3 g 2.1 g
9 水	三色そぼろごはん	○	吉野汁 そらまめ	とり挽き肉、★高野豆腐、 ★たまご、さば節（だし）、 ★油揚げ、★かまぼこ、 ★とうふ	米、★米粒麦、さとう、 つぎこんにやく、 でんぶ、★うどん（乾）、 ★玉ふ	ほうれんそう、にんじん、 みつば	640 kcal 28.9 g 18.8 g 1.8 g
10 木	【国産の日】 麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 野菜のごまだれあえ	いわし開き、さば節（だし）、 ★とうふ、★油揚げ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、★押し麦、でんぶ、 さとう、じゃがいも	にんじん、こまつな	666 kcal 25.4 g 22.0 g 2.3 g
11 金	麦ごはん	○	ぶりの梅風味 五目汁 あじさいゼリー	ぶり、★とうふ、さば節（だし）	米、★押し麦、★小麦粉、 でんぶ、さとう	にんじん、こまつな、 みつば	666 kcal 24.5 g 23.1 g 1.8 g
14 月	麦ごはん	○	塩焼ハンバーグ キャベツと豆腐のみそ汁 もやしの梅醤油あえ	豚肩肉、とり挽き肉、★豆腐、 ★たまご、さば節（だし）、 ★とうふ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、★押し麦、★生パン粉、 さとう、でんぶ	にんじん、こまつな、 さやいんげん	612 kcal 28.0 g 18.1 g 2.7 g
15 火	きつねごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もずく入り味噌汁 三色和え	★油揚げ、★たまご、 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、★米粒麦、さとう、 ★小麦粉、じゃがいも	にんじん	600 kcal 21.1 g 18.0 g 2.6 g
16 水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き み汁 小松菜のいそ和え	さわら、さば節（厚けり）、 豚肉、★とうふ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ、★大豆	米、★押し麦、さとう、 じゃがいも	にんじん、こまつな	621 kcal 29.7 g 18.2 g 2.3 g
17 木	炒めジャージャー麺	○	ベイクドポテト メロン	豚挽き肉、赤色辛みそ、 黒みそ、★たまご	★燕し中華めん、さとう、 でんぶ、じゃがいも	炒め油、ごま油、白炒りごま、 ★バター	698 kcal 27.0 g 20.8 g 2.8 g
18 金	バエリア	○	ポタージュ バリバリサラダ	とり肉、★いか、★むきえび、 あさり水煮、とり骨（スープ）	米、★米粒麦、でんぶ、 じゃがいも、★小麦粉、 ★たんぱく質、さとう	★バター、油、揚げ油、 ごま油	687 kcal 25.8 g 21.0 g 2.9 g
21 月	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚挽き肉、★たまご、 豚肩肉、とり骨（スープ）、 赤いんげん豆	★カレーパン、★生パン粉、 ★小麦粉、★パン粉、 じゃがいも、★マカロニ	炒め油	641 kcal 25.3 g 18.2 g 2.6 g
22 火	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ ひじきスープ キャベツのおかか和え	豚挽き肉、★たまご、 ★とうふ、さば節（だし）、 かつお節	米、★押し麦、さとう、 じゃがいも、マッシュポテト、 ★小麦粉、★パン粉、 でんぶ	炒め油、揚げ油	683 kcal 23.0 g 22.2 g 2.1 g
23 水	チキンライス	○	白いんげん豆と野菜のスープ 大根サラダ	とり肉、とり骨（スープ）、 豚肉、白いんげん豆、 かつお節	米、★米粒麦、じゃがいも、 さとう	炒め油、油、白炒りごま	592 kcal 23.4 g 16.0 g 2.7 g
24 木	あんかけチャーハン	○	じゃこサラダ 小玉すいか	★たまご、豚もも肉	米、★押し麦、でんぶ、 さとう	炒め油、ごま油、白炒りごま	592 kcal 22.9 g 16.7 g 1.8 g
25 金	麦ごはん	○	ホキの煮込み 野菜の煮物 こまつな甘じょうゆあえ	ホキ、赤色辛みそ、 さば節（だし）	米、★押し麦、さとう、 ★米粒麦、じゃがいも、 こんにやく	白すりごま	591 kcal 24.3 g 11.8 g 2.4 g
28 月	紅のバターじゃようゆピラフ	○	レンズ豆と野菜のスープ フルーツポンチ	甘塩鮭、とり骨（スープ）、 豚肉、レンズまめ	米、★米粒麦、じゃがいも、 さとう	炒め油、★バター	632 kcal 20.5 g 16.3 g 2.4 g
29 火	ゆかりごはん	○	お好み焼焼き とうふとわかめのみそ汁 筑前煮	★たまご、豚挽き肉、 かつお節、★とうふ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 とり肉	米、★米粒麦、こんにやく、 さとう	炒め油	602 kcal 24.6 g 18.7 g 3.0 g
30 水	麦ごはん	○	★たまごの煮込みソース 沢煮わん 水無月	★たまご、さば節（だし）、 豚肩肉、あずき	米、★押し麦、★小麦粉、 でんぶ、さとう、 こんにやく、上新粉	★揚げ油（卵使用油）、 油	692 kcal 25.7 g 18.0 g 2.2 g

※たけのこは新たけのこ（あく抜き）又はたけのこの水煮を使用いたします。

※★は本校でアレルギー対応が必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。