

6月



今年は早くから暑い日がありましたが、本格的な夏はこれから始まり、今年の夏も長くなりそうです。まだまだ暑い気温や高い湿度に慣れていないと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月のこんだてより



そら豆 (2日)

春が旬のそら豆もそろそろ終盤です。今年も1年生がさやむき体験で、松庵小学校全校分のそら豆を取り出し、給食で塩ゆでにして食べます。そら豆は空に向かってさやがつくから「空豆」とか、蚕に形が似ているから「蚕豆」などとも書きます。



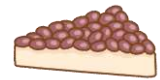
オランダ料理 (15日)

4年に一度のサッカーワールドカップが始まります。初戦のオランダにちなんだ給食メニューにしました。オランダ料理はじゃがいもや豆、ソーセージなど煮込んだ家庭料理が有名です。今回は手作りのソーセージとほうれん草入りマッシュポテトのスタンポットです。



水無月 (29日)

「水無月」は「夏越の祓」といって、この半年の厄を払い、これから半年の無病息災は願って食べる和菓子です。小豆には魔除けの意味があり、三角形は暑さをしのぐ氷を表しています。



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



● 自分の健康のためにできること

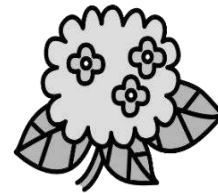
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

6月

献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	月	麦ごはん いわしの揚げひたし 野菜の炒め煮 ゆかりきゅうり		牛乳,いわし	米,麦,でんぷん,米粉,さとう,油,じゃがいも,こんにやく	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,ゆかり	586 kcal 21.6 g
2	火	ビビンバ 春雨スープ ゆでそば		ぶた肉,たまご,牛乳,とり肉,とうふ	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,はるさめ	しょうが,にんにく,きりぼしだいこん,もやし,ほうれんそう,にんじん,ほししいたけ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,しょうが,そば	612 kcal 27.6 g
3	水	レモントースト チリコンカン カリカリ油揚げのサラダ		牛乳,赤いんげん豆,大豆,ぶた肉,ベーコン,油揚げ	食パン,バター,さとう,油,米粉,ごま油	レモン,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,きゅうり,こまつな,キャベツ	582 kcal 22.6 g
4	木	かみかみわかめごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 かみかみサラダ かみかみメニュー		わかめ,牛乳,ししゃも,あおのり,とうふ,油揚げ,するめ	米,麦,きび,あわ,白ごま,米粉,油,こんにやく,じゃがいも,さとう,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ	585 kcal 21.3 g
5	金	ソイクリームライス 野菜のスープ煮 美生柑		とり肉,豆乳,あさり,牛乳,ベーコン	米,麦,油,小麦粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,冷グリーンピース,たけのこ,キャベツ,こまつな,美生柑	612 kcal 22.7 g
8	月	あんかけチャーハン わんたんスープ ゆで野菜のごまドレッシング		たまご,ぶた肉,牛乳,ぶた肉	米,ラード,でんぷん,ごま油,さとう,練りごま	しょうが,ほししいたけ,にんじん,たけのこ,だいこん,チンゲンサイ,たまねぎ,もやし,こまつな,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	616 kcal 23.7 g
9	火	麦ごはん なまずのヤンニョムソース わかめスープ 華風きゅうり		牛乳,なまず,わかめ,とうふ	米,麦,米粉,でんぷん,油,さとう,はちみつ,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ,たまねぎ,こまつな,きゅうり	600 kcal 26.3 g
10	水	スパゲッティナポリソース 小松菜のサラダ パイナップルケーキ		ベーコン,ぶた肉,ウインナー,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,米粉,さとう,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,ホールトマト,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,パイナップル	676 kcal 23.2 g
11	木	麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 三色和え		牛乳,あじ,とうふ	米,麦,でんぷん,米粉,さとう,炒め油,ごま油,白ごま	うめぼし,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	577 kcal 27 g
12	金	ジャンバラヤ パーミセリースープ フルーツのヨーグルトかけ		とり肉,ウインナー,あさり,牛乳,ベーコン,プレーンヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,パーミセリー,さとう	たまねぎ,セロリー,にんじん,にんにく,トマト,ビュレ,ピーマン,みかん,パイナップル,もも	588 kcal 22.1 g
15	月	ソフトフランスパン 手作りソーセージ スタンポット レンズ豆と野菜のスープ ワールドカフェ オランダメニュー		牛乳,ぶた肉,豆乳,ぶた肉,レンズまめ	ソフトフランスパン, じゃがいも,油,マカロニ	にんにく,たまねぎ,ほうれんそう,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな	566 kcal 30 g
16	火	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 浦上そばろ つぼん汁		牛乳,ホキ,ぶた肉,さつま揚げ,油揚げ	米,麦,さとう,白ごま,油,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,もやし,だいこん,ながねぎ,こまつな	575 kcal 28.3 g
17	水	ガパオライス タイ風もやしスープ 冷凍みかん		とり肉,高野豆腐,たまご,牛乳,ぶた肉,とうふ	米,麦,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,もやし,えのきたけ,こまつな,みかん	585 kcal 30.5 g
18	★木	元気ごはん 鶏肉のvariみそ焼き 沢煮わん あいまぜ		牛乳,とり肉,ぶた肉,油揚げ	米,麦,きび,さとう,でんぷん,こんにやく	にんにく,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	599 kcal 26 g
19	金	梅じゃこごはん めひかりのから揚げ 塩肉じゃが 野菜の生姜じょうゆ和え		ちりめんじゃこ,牛乳,めひかり,ぶた肉	米,麦,ごま,米粉,油,こんにやく,じゃがいも,さとう	うめ,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	531 kcal 25.5 g
22	月	麦ごはん カリカリコロケ ひじきスープ 糸寒天のレモン酢かけ		牛乳,ぶた肉,ひじき,とり肉,とうふ,たまご,糸寒天,油揚げ	米,麦,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,でんぷん,さとう	にんじん,たまねぎ,うめ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン	629 kcal 23.3 g
23	火	青椒肉絲丼 中華風コーンスープ 小松菜とひじきのナムル		ぶた肉,高野豆腐,牛乳,とり肉,干ひじき	米,麦,油,でんぷん,ごま油,さとう,白ごま	ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ,生しいたけ,たまねぎ,ホールコーン,ながねぎ,もやし,こまつな,にんじん	575 kcal 25.5 g
24	水	麦ごはん 目鯛の香味焼き じゃがいものそばろ煮 えのき入りすまし汁		牛乳,めだい,とり肉,絹とうふ	米,麦,さとう,ごま,ごま油,油,こんにやく,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,えのきたけ	568 kcal 27.4 g
25	木	冷やしきつねうどん ちくわの磯部揚げ かぼちゃの天ぷら さくらんぼ		油揚げ,牛乳,焼ちくわ,あおのり	冷凍細うどん,さとう,米粉,油	もやし,にんじん,こまつな,かぼちゃ,さくらんぼ	549 kcal 21.2 g
26	金	ゆかりごはん 油揚げの春巻き 塩豚汁 切干ときゅうりのごま酢あえ		牛乳,ぶた肉,油揚げ	米,麦,油,はるさめ,ごま油,でんぷん,じゃがいも,白ごま,さとう	ゆかり,ほししいたけ,たけのこ,ながねぎ,ニラ,もやし,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな,しょうが,きりぼしだいこん,きゅうり	512 kcal 21 g
29	月	大豆入りドライカレー サウピカンサラダ メロン		ぶた肉,大豆,牛乳	米,麦,じゃがいも,油,ごま油,さとう	マッシュルーム,にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,レーズン,キャベツ,こまつな,ホールコーン,メロン	618 kcal 23.7 g
30	火	まつぶた寿司 沢煮わん 水無月 なごしのほうえ		さば缶,たまご,牛乳,ぶた肉	米,さとう,油,でんぷん,こんにやく,小麦粉,上新粉,甘納豆	にんじん,かんぴょう,れんこん,さやいんげん,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな	574 kcal 20.6 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。