

6月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
2	月	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 大根の甘酢和え	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 大根 きゅうり	740	34.8	かみかみ給食 (4日) 食事をよく噛んで食べると「だ液」がたくさん出て、むし歯を防ぐ効果があります。また、だ液には消化を助ける成分が含まれているので消化吸収もよくなります。よく噛むことを意識していただきましょう。 	
3	火	○	食パン トマトシチュー 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	食パン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにくセロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	731	28.1		
4	水	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	ジョア 豚肉 みそ 大豆	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう	815	32.3		
5	木	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 海藻ともやしのじゃこサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 海藻 わかめ	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし	737	31.5		
6	金	○	とうもろこしご飯 鶏ソースカツ 夏野菜スープ 小松菜ときのご炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	とうもろこしご飯 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく ぶなしめじ エリンギ 小松菜	772	27.3		
9	月	○	タッカルビ丼(ご飯) かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ かにかまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 大根 とうもろこし きゅうり	748	27.3		
10	火	○	ご飯 さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん粉	大根 梅 キャベツ 長ねぎ 人参 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	722	36.2		
11	水	○	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜	748	32.0		
12	木	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ さつま汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 ほっけ 鶏肉 みそ 豚肉	米 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ にんにく キャベツ ピーマン	813	34.5		
13	金	○	コッペパン ハンバーグデミグラスソース レタスと卵のスープ マスタードポテト	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 ウインナー	コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス	733	31.6		
16	月	○	菜飯 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 生揚げ 肉団子 ひじき	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし 枝豆 きゅうり	771	27.1		
17	火	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	人参 大根 にんにく 切干大根 玉ねぎ	783	32.8		
18	水	○	ミルクパン(食パン) さけフライ 麦と野菜のスープ コーンソテー	牛乳 さけ 豆乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 大麦	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	771	35.2		
19	木	○	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	729	29.9		
20	金	○	キムチあんかけ(ゆでうどん) 焼き餃子(3コ) 大豆とツナのサラダ	牛乳 餃子 豚肉 大豆 ツナ	うどん 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 キムチ 長ねぎ とうもろこし キャベツ	723	31.0		
23	月	○	ご飯 あじの和風だれ 豚汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごまごま油	玉ねぎ 人参 こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ いんげん	738	36.6		
24	火	○	わかめご飯 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	わかめご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし 大根	795	34.1		
25	水	○	カレモア(鶏肉のカレー)(麦ご飯) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 パプリカ とうもろこし キャベツ	840	24.8		
26	木	○	ご飯 鶏肉の香味だれ ピリ辛スープ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	738	29.2		
27	金	○	黒砂糖パン(食パン) ホキのサルサソース コーンクリームスープ キャベツとパプリカのソテー	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム ベーコン	黒砂糖パン でん粉 米ぬか油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ パプリカ	782	32.1		
30	月	○	ご飯 さばの香味だれ 玉ねぎのみそ汁 こじわり(大豆と野菜の炒め煮)	牛乳 さば みそ 油揚げ 竹輪 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 干しいたけ	778	35.7		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	762	31.6	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

大阪・関西万博給食(奈良県) 豆乳仕立ての飛鳥汁 (17日)

今年の4月13日から10月13日に、大阪府で大阪・関西万博が実施されています。そこで今年度は4月から10月まで月に一度、関西地方の郷土料理を給食で味わいます。
 今月は、奈良県の郷土料理である「飛鳥汁」です。飛鳥汁は、牛乳や鶏肉、季節の野菜が入ったみそ仕立ての汁もので、奈良県の伝統的な料理です。
 給食では、牛乳の代わりに豆乳を使います。豆乳とみそはどちらも大豆からできているので相性が良く、まろやかな味わいになります。



東京都地場産給食 (19日)

カレー肉じゃがに入っている、じゃがいもと玉ねぎに私たちが住む稲城市でとれたものを使います。
 また、小松菜のじゃこおろし和えに使っている小松菜は、東京都江戸川区小松川付近で栽培が始まったことから、この名前がついた野菜です。

世界の料理(サモア) カレモア(鶏肉のカレー) (25日)

サモアは、東京都の1.3倍程の大きさの、南太平洋にある国です。
 給食ではサモア料理の一つであるカレモアをいただきます。サモアの言葉で、「カレ」は「カレー」、「モア」は「鶏肉」という意味です。


ご当地給食(福井県) こじわり(大豆と野菜の炒め煮) (30日)

こじわりは細切りにした大根・にんじん・柔らかくした大豆や油揚げなどを炒め煮にした料理です。雪がたくさん降る地域なので、大豆を柔らかくして漬し、乾燥させた「うち豆」という保存食を冬場の栄養源として食べることがあり、こじわりにも使うことがあります。




稲城市Web
「学校給食」ページ



©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】
Instagram





クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」

6月 給食だより

雨の季節になってきました。気温と温度が上がリ、食欲も落ちやすくなります。喉が乾いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から10日までの一週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「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なりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには？

<p>★一口30回を意識し、よく味わって食べる</p>	<p>★食べ物を水分で流し込まない</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>
-----------------------------	-----------------------	---------------------------

安全においしく給食を食べるために

食事はごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。給食を安全に食べるために、以下のことを気を付けましょう。

<p>正しい姿勢で食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</p>	<p>よくかむことを意識しましょう。</p>	<p>食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。</p>	<p>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</p>	<p>早食いは危険です。絶対やめましょう。</p>
-----------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------------

食べるときに注意が必要な食品

<p>球形のもの・つるつるしたもの</p>	<p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p>
------------------------------	--------------------------------

歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込みすぎないなど、特に気を付けて食べましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。



「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』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について	
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校 令和7年6月2日（月）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校 令和7年6月5日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校 令和7年6月4日（水）

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、学校にお申し出ください。
☆ 令和6年度以前の給食費に未納がある方は速やかに納入してください。滞納が解消されませんと、法的措置の手続きに移行することとなります。納入が困難な場合には必ず下記までご相談ください。
☆ 稲城市では学校給食費の滞納に対しては強制執行（給与差押等）などの法的措置を実施しております。