

6月 予定献立表

前半

小平市立鈴木小学校
令和4年6月
校長 細萱 希彦

日	主 食	のみもの	おかずなど	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	栄養価
1・水	ジャージャー麺	牛乳	きゅうりのかわり漬け かぼちゃの蒸しパン	牛乳、豚肉、赤みそ、 八丁みそ、調理牛乳、 たまご	生中華めん、油、ごま 油、きび糖、白ごま、 でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、 たまねぎ、だけのこ、にんじ ん、しいたけ、ホールコーン、 きゅうり、かぼちゃ、オレンジ ジュース	エネルギー 605kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.5g
2・木	ごまごはん	牛乳	鶏のからあげ ゆかりキャベツ 野菜の旨煮	牛乳、鶏肉、生揚げ、 うすら卵	七分つき米、白ごま、で ん粉、なたね油、じゃがい も、こんにやく、油、 きび糖	しょうが、キャベツ、たくあん 漬け、ゆかり、だけのこ、にん じん、だいこん、しいたけ、 ブロッコリー	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.4g
3・金	ひじきわかめごはん	牛乳	小魚の甘露煮 かみかみみそ汁 むし歯の日 かみかみ こんだて	牛乳、ひじき、炊き込 みわかめ、わかさぎ、 豚肉、うち豆、莖わか め、生揚げ、赤みそ、 白みそ	七分つき米、でん粉、 アーモンド、油、きび 糖、こんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、小松菜	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.4g
6・月	タイ風焼きそば	牛乳	魚の甘酢和え ドレッシングサラダ	牛乳、むきえび、豚 肉、カレイ、うすら卵	蒸し中華めん、でん粉、 油、きび糖、じゃがい も、オリーブ油	しょうが、にんじん、たまね ぎ、もやし、きゅうり、にら、 小松菜、キャベツ、にんにく	エネルギー 558kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.0g
7・火	中華おこわ	牛乳	春雨スープ 小松菜ともやしの炒め物	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐	もち米、ごま油、油、 春雨、でん粉、白ごま	しょうが、しいたけ、だけの こ、にんじん、長ねぎ、のざわ な、たまねぎ、もやし、小松 菜、にんにく	エネルギー 569kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.7g
8・水	ガーリックトースト	牛乳	シーフードカレーシチュー ココロサラダ	牛乳、むきえび、い か、大豆	食パン、マーガリン、 オリーブ油、じゃがい も、小麦粉、油、きび糖	パセリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、ホールト マト、モロッコいんげん、だい こん、スッキーニ	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.5g 脂質 25.2g
9・木	麦ごはん	牛乳	小平トマトの西湖豆腐 中華和え くだもの(宇和ゴールド)	牛乳、豆腐、豚肉、 莖わかめ	七分つき米、押し麦、 油、きび糖、でん粉、 ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、トマト、 だけのこ、にんじん、しいた け、長ねぎ、キャベツ、もや し、小松菜、宇和ゴールド	エネルギー 571kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.6g
10・金	ごはん 入梅こんだて	牛乳	いわしの甘みそかけ じゃがいもともすくのみそ汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳、いわし、白み そ、もすく、赤みそ	七分つき米、でん粉、 上新粉、油、きび糖、 じゃがいも	しょうが、にんじん、たまね ぎ、りんご、だいこん、ホール コーンキャベツ、かぶ、もや し、梅干し	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.7g
13・月	胚芽パン	牛乳	チリコンカン 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、 わかめ、海藻、寒天缶	胚芽パン、オリーブ油、 じゃがいも、油、きび糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、マッシュ ルーム、ホールコーン、ホール トマト、トマトピューレ、キャ ベツ、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.9g
14・火	コーンピラフ	牛乳	魚とトマトのオイル焼き ビーフンと野菜のスープ	牛乳、メルルーサ、鶏 むね肉	七分つき米、油、ハ ター、オリーブ油、ビー フン	たまねぎ、にんじん、ホール コーン、マッシュルーム、グ リンピース、しめじ、モロッコ いんげん、トマト、もやし、 キャベツ、小松菜、きくらげ、 長ねぎ	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.8g
15・水	ガパオライス	牛乳	めだまや 目玉焼き ヤムウンセン	牛乳、鶏肉、たまご	七分つき米、きび糖、 ごま油、油、春雨	ピーマン、赤ピーマン、たまね ぎ、しめじ、にんにく、きゅう り、にんじん、もやし、レモン	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.7g
16・木	古代米ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き えびだんごと葛切りのすまし汁 小平野菜のおひたし	牛乳、赤魚、米みそ、 むきえび、鶏肉	七分つき米、黒米、白ご ま、きび糖、でん粉、く すきり	しょうが、えのきだけ、ほうれ んそう、長ねぎ、モロッコい んげん、キャベツ、だいこん、 にんじん	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.8g 脂質 13.6g
17・金	なすとトマトの スパゲッティ	牛乳	パンチビーンズ くだもの(ジューシーオレンジ)	牛乳、豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ 油、油、きび糖、でん 粉、じゃがいも	なす、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、パセリ、ジュ ーシーオレンジ	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.2g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。

よくかんで、味わって、食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



今月の小平産野菜

- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・切干だいこん
- ・こまつな
- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・だいこん
- ・アスパラガス
- ・モロッコいんげん
- ・にんじん
- ・えだまめ

ブルーベリーも
小平産のものを
使います!



6月

予定献立表

後半

小平市立鈴木小学校
令和4年6月
校長 細萱 希彦

日	主 食	のみもの	おかずなど	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	栄養価
20 ・ 月	ミルクパン	牛乳	魚のみそチーズ焼き マカロニ入りスープ	牛乳、さわら、赤みそ、チーズ、ベーコン	ミルクパン、きび糖、油、マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ、だいごん、キャベツ、小松菜	エネルギー 557kcal たんぱく質 29.7g 脂質 22.4g
21 ・ 火	きりぼし切干そばろ丼	牛乳	トマトと卵のスープ とうもろこし	牛乳、豚肉、ベーコン、たまご	七分つき米、油、きび糖、でん粉、オリーブ油	しょうが、にんじん、たまねぎ、切干だいごん、トマト、小松菜、とうもろこし	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.8g
22 ・ 水	ジュシー 沖繩慰霊の日 こんだて	牛乳	魚の沖縄風天ぷら んむ汁 くだもの(すいか)	牛乳、豚肉、昆布、シイラ、たまご、豆腐、赤みそ、白みそ、にぼし	七分つき米、押し麦、油、小麦粉、上新粉、油、じゃがいも	にんじん、にら、ごぼう、だいごん、長ねぎ、小玉すいか	エネルギー 605kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.3g
小平市内の小学校・中学校全校で小平産の野菜を使った「小平夏野菜カレー」の献立を実施します。							
23 ・ 木	小平夏野菜カレー	牛乳	野菜のりんご酢和え くだもの(ブルーベリー)	牛乳、豚肉	七分つき米、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、油、マーガリン、きび糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、スッキーニ、モロッコいんげん、グリーンアスパラガス、トマト、かぶ、かぶの葉、きゅうり、ブルーベリー	エネルギー 610kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.0g
24 ・ 金	いりごごはん	牛乳	いかのレモン醤油焼き 焼き豆腐の中華煮	牛乳、昆布、かえり、いか、焼き豆腐、豚肉、うずら卵	七分つき米、油、きび糖、白ごま、油、でん粉、ごま油	しもぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、ちんげんさい	エネルギー 573kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.2g
27 ・ 月	開校記念日こんだて 糧うどん	牛乳	ちくわとモロッコいんげんの天ぷら えだまめ	牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、たまご	生めん、きび糖、小麦粉、上新粉、油	えのきたけ、しめじ、長ねぎ、小松菜、だいごん、にんじん、モロッコいんげん、えだまめ	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.8g
28 ・ 火	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け じゃがいもの肉みそ炒め 切干ときゅうりのごま酢和え	ショア、ししゃも、豚肉、豆腐、うずら卵、赤みそ、白みそ	七分つき米、ごま油、きび糖、じゃがいも、油、白ごま、上白糖	長ねぎ、しょうが、にんじん、いんげん、切干だいごん、きゅうり	エネルギー 646kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.0g
29 ・ 水	パインミーサンド	牛乳	フォー カレーポテト	牛乳、鶏肉、豚肉	無塩コッパン、きび糖、油、はちみつ、米粉めん、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんにく、セロリ、もやし、にら、水菜	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.7g
30 ・ 木	まつぶた寿司	牛乳	京風みそ汁 水憲月	牛乳、昆布、さば(水煮缶)、たまご、白みそ、米みそ、あずき	七分つき米、きび糖、油、白ごま、じゃがいも、小麦粉、上新粉、上白糖	しいたけ、にんじん、かんぴょう、れんこん、モロッコいんげん、だいごん、長ねぎ、みつば	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

お知らせ
5月の献立、「お茶ふりかけ」で給食調理会社より返金された食材費は6月の給食の材料費の一部として使用しています。

小平夏野菜カレーの日を実施します!

小平市で育ったおいしい野菜を食べてもらおうと、小平市内の小中学校で小平夏野菜カレーを作ります。この日、鈴木小では小平産の玉ねぎ、ズッキーニ、モロッコいんげん、アスパラガス、トマト、じゃがいもを使います。りんご酢和えに使うきゅうりも小平産です。デザートにはブルーベリーを提供します!



ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつけている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成26年6月一部改正)