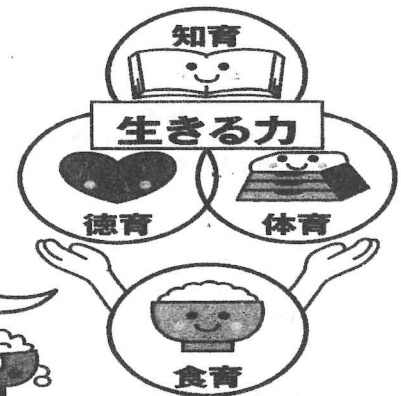




## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「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」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を  
する

わが家の味を伝える

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先、爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い部分は念入りに！**  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

### <<5月使用の主な食材の産地>>

### ☆ 今月の献立より ☆

- **2日 かむかむメニュー**  
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べてもらえるように、たくあんや小魚などかみごたえがある食材を使ったメニューにしました。
- **7日 練馬キャベツのホイコーロー丼**  
今年度も、練馬区全校で練馬区産のキャベツを使った一斉給食を行います。本校は練馬キャベツをたくさん使ったホイコーロー丼を作ります。
- **9日 いわしの梅煮**  
11日は入梅です。入梅とは、暦の上での梅雨の始まるのことを言います。また、この時期旬を迎えるまいわしを入梅いわしと言い、それにちなんでいわしの梅煮を作ります
- **19日 50周年記念お祝い献立**  
さつまいもが入った赤飯で、富士見台小50周年のお祝いをしたいと思います。人気メニューも取り入れました。

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	さつまいも	茨城
	岩手・宮城	グリーンピース	茨城
	秋田・東京	かぼちゃ	沖縄
にんじん	徳島	アスパラガス	北海道
玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	鹿児島
じゃがいも	鹿児島	デコポン	熊本
きゅうり	群馬	美生柑	広島
大根	千葉	いか	愛媛
ブロッコリー	群馬	鮭	北海道
長ねぎ	千葉	さば	ノルウェー
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
さやいんげん	茨城	モウカサメ	宮城
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	練馬・千葉	鶏肉	宮崎

給食費の引き落としにご協力お願いします。

今月(今年度最初)の引き落とし日は、6月15日(木)です。4月・5月の2か月分が引き落としされます。



# 6月献立表



実施日	曜	牛乳	献立名	食品の色			栄養			
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	総 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ハヤシライス 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 ざらめ マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ キャベツ 小松菜	644	12.0	32.4	2.1
2	金	○	たくあんご飯 いかと大根の煮付け 大豆と小魚の揚げ煮 きゅうりのゆかり和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いか 大豆 かたくちいわし	米 ごま油 白ごま 米ぬか油 砂糖 米油 片栗粉	たくあん にんじん 大根 さやいんげん きゅうり	657	20.3	35.1	2.3
5	月	○	親子丼 キャベツとじゃがいものみそ汁 そらまめの塩ゆで	鶏もも かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ しめじ ねぎ 小松菜 そら豆	585	19.8	26.0	3.0
6	火	○	スパゲティラトウイユ キャロットドレッシングサラダ 果物(なつみ)	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳	スパゲティ 米ぬか油 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ 小松菜 なつみ	579	15.9	35.0	1.9
7	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 わんたんスープ	豚肉 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブフワタン ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン もやし 白菜	588	16.7	25.9	2.7
8	木	○	わかめご飯 肉じゃが 野菜の煮浸し	炊き込みわかめの菜 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ 小松菜	574	13.9	24.5	2.2
9	金	○	麦ご飯 いわしの梅煮 野菜のごま炒め けんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにやく ジャガイモ	梅干し ねぎ 生姜 にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根 白菜	594	18.1	27.9	3.1
12	月	○	麦ご飯 昆布の佃煮 ツナ入り卵焼き 具汁	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 まぐろ 卵 大豆 とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく	たまねぎ にんじん エリンギ 生姜 大根 ねぎ	583	19.1	28.3	3.0
13	火	○	きなご揚げパン チキンポトフ 果物(メロン)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 大豆	米油 ねじりパン 砂糖 米ぬか油 ジャガイモ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 メロン	601	17.7	37.6	2.1
14	水	○	マーボーなす丼 中華風大根	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ いらなす たけのこ 干しいたけ にんにく 大根 きゅうり	581	13.6	33.8	2.1
15	木	○	ジャンバラヤ いんげん豆と野菜のスープ ジャーマンポテト	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 マーガリン じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 パセリ粉	598	15.1	31.6	2.4
16	金	○	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き 切干大根の煮物 大根ときのこのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油	ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 にんじん さやいんげん 大根 しめじ 小松菜	574	18.4	31.5	3.0
19	月	ジョア	黄金赤飯 鶏肉のから揚げ ピリ辛きゅうり お祝いすまし汁 ココアプリン	ささげ ジョア とり肉 豆腐 かまぼこ 寒天 豆乳 生クリーム	米 もち米 さつま芋 黒ごま 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 焼きふ	生姜 にんにく きゅうり にんじん 大根 ねぎ みつば	669	16.0	24.5	3.0
21	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 もやし チンゲンサイ	592	16.9	27.5	2.8
22	木	○	みそラーメン 炒めメンマ キャロットゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー	米ぬか油 中華めん ラード ごま油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし ねぎ 小松菜 にんにく しなちく オレンジジュース	582	16.4	29.8	3.3
23	金	○	豚昆布ご飯 ししゃもの南蛮焼き 三色炒め じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ 昆布 牛乳 ししゃも わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 小麦粉 白ごま 黒ごま ジャガイモ	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ	604	17.4	34.0	3.3
26	月	○	あじさいご飯 真珠団子 ピーマンともやし炒め きのこのすまし汁	大豆 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	もち米 米 片栗粉 ごま油 米ぬか油 砂糖	カリカリ梅 刻み みつば 生姜 たまねぎ エリンギ にんにく にんじん もやし ピーマン しめじ えのきたけ 大根 小松菜	653	16.5	30.7	2.7
27	火	○	麦ご飯 あじのねぎみそ焼き 野菜とちくわの炒め物 米粉すいとん	牛乳 あじ みそ 竹輪 とり肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま 米粉 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 しめじ 白菜	580	18.8	22.0	2.1
28	水	○	ガーリックトースト カレーシチュー じゃこのおろしドレッシングサラダ 果物(さくらんぼ)	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 ちりめんじゃこ	食パン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 さくらんぼ	597	15.5	44.5	2.8
29	木	○	山菜おこわ ひきずり キャベツの甘みそがけ	豚肉 刻み昆布 牛乳 とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 米ぬか油 こんにやく 焼きふ ごま油	にんじん ぜんまい わらび 白菜 しめじ ねぎ キャベツ 小松菜	587	17.9	30.5	2.7
30	金	○	麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 大根のきんぴら かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 刻み昆布 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉	大根 にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜	593	20.2	30.2	2.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	601	17.0	30.6	2.6	367	99	2.4	231	0.30	0.46	16	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上