



6月のこんだてひょう



文京区立礪川小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん			米		563 kcal
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油	人参, 大根, ごぼう, えのきだけ, 長ねぎ, にんにく	28.2 g
	タラのみそマヨ焼き		すけとうだら, 白みそ, ★バルメザンチーズ	★マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ	18.3 g
	手作りなめたけ			砂糖	えのきだけ	2.5 g
4火	れんこんのまぜごはん		鶏肉	米, ★米粒麦, ごま油, 砂糖, ★ごま	れんこん, 人参	601 kcal
	とうふのみそ汁		豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	キャベツ	26.5 g
	ごまししゃも		★ししゃも	★ごま		19.8 g
	かみかみ梅サラダ		くきわかめ, 花がつお	砂糖	切干しだいこん, キュウリ, もやし, 人参, 梅びしお	2.7 g
5水	ハヤシライス		豚肉	米, 油, じゃが芋, 米粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	610 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, 砂糖, ★ごま	もやし, キュウリ, コーン	21.7 g
	あじさいゼリー		粉寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	19.8 g
						2.3 g
6木	米粉コッペパン			★米粉パン		623 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, コーン	30.0 g
	鶏のトマトチーズ焼き		鶏肉, ★バルメザンチーズ	オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ	27.7 g
	フライドポテト			じゃが芋, 油		3.0 g
7金	セルフ豚の生姜焼き丼		豚肉, 生揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ	604 kcal
	五目スープ		鶏肉, 大豆	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ	28.1 g
						21.9 g
10月	麻婆やきそば		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	630 kcal
	大根とキュウリの南蛮づけ			ごま油	大根, キュウリ	27.6 g
	豆腐ドーナツ		豆腐	★小麦粉, 砂糖, 油		25.0 g
						2.5 g
11火	ゆかりごはん			米		623 kcal
	のっぺ汁		生揚げ	じゃが芋, こんにゃく, でんぶん	人参, しめじ, 長ねぎ, 大根	22.5 g
	鶏の梅揚げ		鶏肉	でんぶん, 米粉, 油	梅びしお	20.5 g
	ごまポテト			じゃが芋, ★ごま		2.0 g
12水	ミックスピラフ		鶏肉	米, 油	玉ねぎ, にんにく, 人参, コーン, マッシュルーム ピーマン	556 kcal
	米粉マカロニスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋, 米粉マカロニ	玉ねぎ, 人参	22.1 g
						18.1 g
13木	ご飯			米		599 kcal
	むらくも汁		豆腐, ★卵	でんぶん	人参, 小松菜	29.1 g
	魚のからあげ		ホキ	でんぶん, 米粉, 油	しょうが, にんにく	18.6 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	人参	2.4 g
14金	ポテトチーズフランス		ベーコン, ★プロセスチーズ	★ソフトフランスパン, じゃが芋	玉ねぎ, ピーマン, コーン	593 kcal
	ABCミネストローネ		鶏肉, いんげんまめ, ★粉チーズ	オリーブ油, 砂糖, ★ABCマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	25.2 g
	みかん×みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん	22.3 g
17月	トマトチキンカレー		鶏肉, 鶏肉	米, ★押麦, じゃが芋, 油, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, トマト	642 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, キュウリ, コーン, 玉ねぎ	23.8 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, パイナップル	18.8 g
						2.4 g
18火	なすのミートソースパゲティ		豚肉	★スパゲティ, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, なす, マッシュルーム	688 kcal
	イタリアンサラダ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, キュウリ, 人参, 玉ねぎ	30.0 g
	バイクドチーズケーキ		★クリームチーズ, ★ヨーグルト, ★卵	砂糖, ★小麦粉		30.0 g
						2.7 g
19水	ツナそぼろごはん		ツナ, 鶏肉	米, ★押麦, 砂糖, 油	人参, ごぼう, しょうが	564 kcal
	じゃがたまスープ		鶏肉, ★卵	じゃが芋, でんぶん	玉ねぎ, 人参, 小松菜	24.4 g
	野菜ののりあえ		のり		もやし, 小松菜, 人参	18.5 g
						2.3 g
20木	ごはん			米		564 kcal
	冬瓜のすまし汁		豆腐, 鶏肉		とうがん, 人参	21.8 g
	鯖のごま焼き		★たいせいようさば	砂糖, ★ごま	しょうが	24.2 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃが芋, 油		2.0 g
21金	ピザトースト		ベーコン, ★プロセスチーズ	★食パン, 油	玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム	536 kcal
	ポトフ		豚肉, 大豆	油, でんぶん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	26.0 g
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	24.1 g
					2.8 g	



歯と口の健康週間



夏至

24月	ピリカラ肉みそごはん	豚肉、豆腐、赤みそ	米、★押麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	615 kcal
	にらたまスープ	★卵、豆腐	でんぶん	にら、人参、えのきだけ	26.7 g
	小松菜と茎わかめのあえもの	くきわかめ	砂糖、ごま油	もやし、小松菜、キュウリ、人参、しょうが、にんにく	21.4 g
25火	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン、油、砂糖		585 kcal
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉、豆腐、わかめ	でんぶん、春雨、ごま油	えのきだけ、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ	24.2 g
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	23.6 g
26水	ごまごはん		米、★ごま		577 kcal
	トックスープ	鶏肉	ごま油、トック	にんにく、長ねぎ、大根、人参、小松菜、にら	23.1 g
	テジブルコギ	豚肉	砂糖、ごま油、油、★ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、にら	20.1 g
	ナムル		ごま油、★ごま	大豆もやし、キュウリ、小松菜、人参	2.2 g
27木	ジャージャー麺	豚肉、赤みそ、八丁みそ	★中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油	人参、もやし、小松菜、しょうが、にんにく、玉ねぎ	575 kcal
	野菜の即席煮			キャベツ、キュウリ、人参、しょうが	26.2 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	18.9 g
28金	わかめごはん	炊き込みわかめ	米		2.7 g
	洋風卵スープ	ベーコン、★卵	油、でんぶん	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、エリンギ	569 kcal
	魚のキャロットソース	ホキ	★マヨネーズ(卵無し)	人参	25.8 g
	枝豆サラダ	わかめ	ごま油、砂糖	えだまめ、キャベツ、人参、コーン	20.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食接種標準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー(kcal)611~650たんぱく質(g)21.1~32.5

れきせん給食新聞

令和6年6月号
文京区立瑞山小学校
栄養士 長橋 道子

食育とは？(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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こと

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「人生100年時代」といわれるようになりました。子供たちの健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となるのが「食育」です。生涯にわたり、健康で生き生きと暮らしていくために「食べる力」=「生きる力」を育みましょう。

食育で育てよう！「食べる力」

①心と身体の健康を維持できる



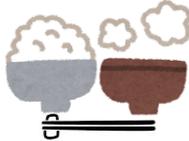
②食事の重要性や楽しさを理解する



③食べ物の選択や食事作りができる



④一緒に食べたい人がいる(社会性)



⑤日本の食文化を理解し伝えることができる



⑥食べ物やつくる人へ感謝できる



安全においしく食べるために



食べることはごく当たり前のことで「かんでのみこむ」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。ですが食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと、窒息する危険性があります。給食を含め、普段から食事を「安全に」おいしく食べるために以下のことに気をつけましょう。

- ・正しい姿勢でたべましょう。
- ・食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
- ・よくかむことを意識しましょう。
- ・食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。
- ・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。
- ・早食いは危険です。絶対にやめましょう。

注意が必要な食材



丸くてツルツルしたもの



粘着性の高いもの・だ液をすうもの