

6月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくりんキッチン
☎ 042-527-2160

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

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

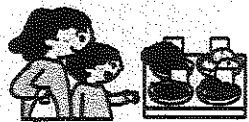
| | | |
|--------------------|-----------------------|---------------------|
| 1 心と身体の健康を維持できる | 2 食事の重要性や楽しさを理解する | 3 食べ物の選択や食事づくりができる |
| 4 一緒に食べたい人がある(社会性) | 5 日本の食文化を理解し伝えることができる | 6 食べ物やつくる人への感謝の心をもつ |

ライフステージ別に見る食育の取り組み

| 乳幼児期 | 学童・幼児期 | 青年・成人期 | 高齢期 |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| | | | |
| 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる | 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する | 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える | 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える |



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



引用: 学校給食 2024年5月号(全国学校給食協会)

▼ きゅうしょくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶ 子育て・教育 ▶ 教育 ▶ 学校教育 ▶ 教育就学相談 ▶ 小中学校 ▶ 学校教育 ▶ 学校給食 ▶ 給食の献立 ▶ 東調理場小学校給食の献立について ▶ 6月献立委、給食だより

こちらのQRコードからもホームページをご覧いただけます。



調理場を知ろう

～揚物・焼物調理室より揚物調理を紹介～

STEP1

この日は、ちくわのニコニコ揚げを調理しています。フライヤーのレーンに衣をつけたちくわを投入していきます。

STEP2

流れてきたちくわの揚げ具合が均等になるようにトングで裏返しています。

STEP3

ちくわは揚げあがるとレーンの網上で油をきりながら運ばれます。

STEP4

各学校・クラスごとの個数を確認し、手作業で配缶しています。

連続エプロン式フライヤー

☆食材によって揚げ時間・温度を調節し、食材の中心まで火が通るようにします。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館青少年サービス係に推薦してもらっています。

『きつねのホイティ』シビル・ウエッタシンハ 作 福音館書店

空腹のきつねのホイティは、ごちそうが食べたい一心でお腹をすかせた旅人に変装して村人の家を訪ね、もてなされます。村人はふさふさしたしっぽに気づきますが、きつねの様子に面白かったのでわざとだまされたふりをします。うまくいったと喜ぶホイティは、歌いながら森へ帰ります。味をしめたホイティは、ほかの村人の家も次々と訪ねますが……。きつねと村人たちのやりとりをユーモラスに描いたスリランカの絵本。

引用: 福音館書店HP

6/14のメニュー サンラータン

材料 (4人分)

| | |
|----------|--------|
| 卵 | 2個 |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| こまつな | 1株 |
| トマト | 1/2個 |
| えのきだけ | 1/3個 |
| きくらげ(乾燥) | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 水 | 600ml |

作り方


- ① 卵は溶きほくしておく。こまつなは2cm幅、えのきだけは3cm幅、きくらげは戻して千切りにし、豆腐とトマトはさいの目に切る。
- ② 鍋に水を入れ、湯を沸かす。
- ③ えのきだけ、きくらげ、豆腐、トマトを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたらこまつなと酢以外の調味料を入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の溶き卵を加える。仕上げに酢とごま油を入れる。



| 日 | 給食回数 | 20回 | 給食目標 | 歯と口の健康について考えよう | ざいりよりよいのはたらき | ちからやねつに なるもと(ぎ) | ちやにくに なるもと(あか) | からだのちようれし ととのえるもと(みどり) | こんだてメモ |
|-----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3月 | みも | こんだて | | | | | | | |
| 3月 | 1 | はつがけんまいいりごはん さわらのたつたあげ ひじきのいるどりに いもだんこじる | こめ あがら おじやがもちボール | げんまい でんがん | ぎゅうにゅう さわら ひじき がたにく とりにく あがらあげ | きゅうにゅう とりにく だいき いんげん菜め とらにゅう なまクリーム チーズ スーゴン | しょうが ごぼう ビーマン パプリカ しんじ しらたき だいこん ねぎ はくさい こまつな | しょうが ごぼう ビーマン パプリカ しんじ しらたき だいこん ねぎ はくさい こまつな | こんだてメモ |
| 4月 | 1 | あしたばパン まめグラタン カレースープ レモンゼリー | あしたばパン マカロニ あがら こむぎこ パター レモンゼリー | あしたばパン マカロニ あがら こむぎこ パター レモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく だいき いんげん菜め とらにゅう なまクリーム チーズ スーゴン | とりにく さわら まびなこ あがらあげ がたにく とらふ みそ | さんさい にんじん ごぼう ほうれんそう ちやし キャベツ にんにく ねぎ | さんさい にんじん ごぼう ほうれんそう ちやし キャベツ にんにく ねぎ | ●渡来時期:江戸時代以前 ●科名:ナス科 ●原産地:中央アメリカ ●語源:ビーマンという言葉は、フランス語の「ビメント」が由来で、「ドウガラシ」という意味です。ビーマンはトウガラシの甘味種といわれています。 ●栄養素:ビタミンCやカロテンを多く含み、丈夫な皮膚をつくり、免疫カプブにもつながります。 出典:特別展和食公式ガイドブック |
| 5月 | 1 | さんさいおこわ きびなこのからあげ (1〜3ねん3ほん、4〜6ねん4ほん) ほうれんそうとちよのあえ ごさんこじる | こめ もちこめ さとう あがら こむぎこ でんがん こま じゃがいも パター | こめ もちこめ さとう あがら こむぎこ でんがん こま じゃがいも パター | とりにく さわら まびなこ あがらあげ がたにく とらふ みそ | とりにく さわら まびなこ あがらあげ がたにく とらふ みそ | さんさい にんじん ごぼう ほうれんそう ちやし キャベツ にんにく ねぎ | さんさい にんじん ごぼう ほうれんそう ちやし キャベツ にんにく ねぎ | |
| 6月 | 1 | なめし とりにくのかりんとがらめ*1 わかめときゅうりのあえもの のっぺいじる | こめ でんがん あがら さとう さとも | こめ でんがん あがら さとう さとも | ぎゅうにゅう とりにく いりだいき わかめ ハム とらふ | ぎゅうにゅう とりにく いりだいき わかめ ハム とらふ | とらふ もやし にんじん きゅうり ごぼう | とらふ もやし にんじん きゅうり ごぼう | |
| 7月 | 1 | スパゲッティ ペンネ セムキリ | スパゲッティ あがら さとう じゃがいも | スパゲッティ あがら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう えい いか ハム チーズ | ぎゅうにゅう えい いか ハム チーズ | セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ とらふ | セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ とらふ | |
| 10月 | 1 | チンジャオロースどん ちもちちゆかん | こめ あがら さとう でんがん こまあがら | こめ あがら さとう でんがん こまあがら | ぎゅうにゅう がたにく とりにく わかめ | ぎゅうにゅう がたにく とりにく わかめ | たけのこ ビーマン しいたけ にんにく しよまが はくさい えのきたけ にんじん こねぎ かわらばんかん | たけのこ ビーマン しいたけ にんにく しよまが はくさい えのきたけ にんじん こねぎ かわらばんかん | |
| 11月 | 1 | ソフトフランスパン とりにくのマーレードやき まめとじゃがいものサラダ ハンジアップクリームスープ | ソフトフランスパン マーレード じゃがいも フランスドレッシング あがら こむぎこ パター | ソフトフランスパン マーレード じゃがいも フランスドレッシング あがら こむぎこ パター | ぎゅうにゅう とりにく いんげん菜め ハム | ぎゅうにゅう とりにく いんげん菜め ハム | たまねぎ れんこん キャベツ とらふ しょうが トマト えのきたけ にんにく ねぎ | たまねぎ れんこん キャベツ とらふ しょうが トマト えのきたけ にんにく ねぎ | ♪今月のビーマンたつたあげメニュー は10日の「チンジャオロースどん」 です! |
| 12月 | 1 | ごはん れんこんハンバーグ*2 にびたし | こめ あがら パンこ れんこん でんがん | こめ あがら パンこ れんこん でんがん | ぎゅうにゅう とりにく がたにく | ぎゅうにゅう とりにく がたにく | にんじん たまねぎ はくさい しんじ ねぎ もやし きゅうり | にんじん たまねぎ はくさい しんじ ねぎ もやし きゅうり | *1「とりにくのかりんとがらめ」は、タレにいり だいたくを使用しています。 *2「れんこんハンバーグ」は、れんこんとコー ンを使用しています。 |
| 13月 | 1 | ごはん すきやき ちよのあえもの | こめ さとう あがら | こめ さとう あがら | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | にんじん たまねぎ はくさい しんじ ねぎ もやし きゅうり | にんじん たまねぎ はくさい しんじ ねぎ もやし きゅうり | |
| 14月 | 1 | マーボー サンダー りんごゼリー | ちゅうがめん あがら さとう でんがん こまあがら りんごゼリー | ちゅうがめん あがら さとう でんがん こまあがら りんごゼリー | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | たまねぎ じゃがいも にんにく トマト えのきたけ | たまねぎ じゃがいも にんにく トマト えのきたけ | |
| 17月 | 1 | たいめし ちくわのてんがん(2こ) あられじる | こめ ごま こむぎこ あがら じゃがいも | こめ ごま こむぎこ あがら じゃがいも | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | にんじん だいこん こねぎ メロン | にんじん だいこん こねぎ メロン | 6月は食育月間!19日は食育の日! この日は和食献立です。えだまめいり つめわかごはんに、梅干しを刻んだも のが入っています。梅には食欲増進効 果や疲労回復効果があり、夏バテしや すい便にびたしです。黄緑のえだまめ と赤い梅干しのいろどりがポイントです。 引用:農林水産省HP |
| 18月 | 1 | とりにゅうパン ポークピュウ カラフルチー ミックスクリーム | とりにゅうパン じゃがいも あがら さとう りんごゼリー | とりにゅうパン じゃがいも あがら さとう りんごゼリー | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | ぎゅうにゅう がたにく とらふ | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく さやいんげん トマト キャベツ ピーマン パプリカ とらふ もやし バインアップル | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく さやいんげん トマト キャベツ ピーマン パプリカ とらふ もやし バインアップル | 今月の給食は、 20日の「さけフライ」です。 給本のあらすじは、裏面へ!→→ |
| 19月 | 1 | えだまめいり ちよのあえもの | こめ さとう でんがん あがら じゃがいも | こめ さとう でんがん あがら じゃがいも | わかめ ぎゅうにゅう がたにく とらふ | わかめ ぎゅうにゅう がたにく とらふ | うめ えだまめ しよまが だいこん にんにく しょうが ねぎ こんにやく | うめ えだまめ しよまが だいこん にんにく しょうが ねぎ こんにやく | |
| 20月 | 1 | ごはん さけフライ(ソース) きりぼしだいこんのつけ かんもじる*3 | こめ ごま こむぎこ あがら さとう こまあがら さつまいも | こめ ごま こむぎこ あがら さとう こまあがら さつまいも | ぎゅうにゅう さけ あがら みそ | ぎゅうにゅう さけ あがら みそ | だいこん じゃがいも さやいんげん ねぎ こんにやく | だいこん じゃがいも さやいんげん ねぎ こんにやく | *3「かんもじる」は、さつまいもとあしたばを 使った東京都八丈島の郷土料理です。 |
| 21月 | 1 | おやこどん くたくたん かわらばんかん | こめ でんがん さとう あがら さとも | こめ でんがん さとう あがら さとも | ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ | たまねぎ しいたけ だいこん こまつな はくさい ねぎ かわらばんかん | たまねぎ しいたけ だいこん こまつな はくさい ねぎ かわらばんかん | |
| 24月 | 振替休業日 | | | | | | | | |
| 25月 | 1 | ミルクパン あしのエスカパッシュ*4 ポテトカルボナー むむいりジンジャースープ | ミルクパン でんがん あがら さとう じゃがいも | ミルクパン でんがん あがら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう あし なまクリーム | ぎゅうにゅう あし なまクリーム | たまねぎ パプリカ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー しょうが | たまねぎ パプリカ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー しょうが | 6月21日は夏至(げし)です。 夏至は、1年で1番昼の時間が長い日です。 夕方でも明るい日が続いています。給食を 食べて、これからさらに増す暑さに負けな い体をつくりましょう。 |
| 26月 | 1 | チャーハン てつくりジャンボしゅうまい はるさめスープ ぶどうゼリー | こめ でんがん あがら さとう こまあがら しゅうまいのかわ はるさめ ぶどうゼリー | こめ でんがん あがら さとう こまあがら しゅうまいのかわ はるさめ ぶどうゼリー | たまご ハム なるど ぶたにく | たまご ハム なるど ぶたにく | たまねぎ しょうが にんじん ちやし きくらげ チンゲンサイ | たまねぎ しょうが にんじん ちやし きくらげ チンゲンサイ | *4「エスカパッシュ」は、魚や肉の唐揚げを酢や 油に浸けた料理です。 |
| 27月 | 1 | しおちゃん ちよのあえもの | こめ あがら さとも ポットケキミックス | こめ あがら さとも ポットケキミックス | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あがらあげ たまご | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あがらあげ たまご | たまねぎ じゃがいも さとう こまつな ねぎ | たまねぎ じゃがいも さとう こまつな ねぎ | |
| 28月 | 1 | ごはん あけざかな しよのあえもの | こめ でんがん あがら さとう こまあがら じゃがいも | こめ でんがん あがら さとう こまあがら じゃがいも | ぎゅうにゅう さけ とらふ | ぎゅうにゅう さけ とらふ | しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ さくらんぼ | しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ さくらんぼ | 東調市場(小) <<みんなのくるりんキッチン>> 今月の立川産 たまねぎ・キャベツ・ にんにく |

※都合により献立が変更になることもあります。
※学校給食では、様々な食品を使用します。
※今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。

※立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。
下のQRコードからアクセスしてください。



立川市学校給食におけるアレルギー対応方針
インスタグラムも配信