

月日(曜)	⑬ 6月13日(月)	⑮ 6月14日(火)	② 6月15日(水)	⑦ 6月16日(木)	⑩ 6月17日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ブラウンシチュー ② 野菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 夏野菜のあんかけごはん(具) ② ひじきの煮つけ ③ みか	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のあまから煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ 赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① なま節のしょうが煮 ② だいこん葉のごまいため ③ かきたま汁
材	① (赤)上豚肉 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 4 (黄)バター 1 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.1 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	① (赤)鶏ひき肉 25g (赤)万願寺とうがらし 10 (緑)なす 30 (黄)油(揚げ用) 5.2 (黄)たまねぎ 25 (緑)にんじん 10 (黄)たにしやう油 0.5 (黄)パタージュ油 0.5 (黄)小麦粉 0.5 (赤)チーズ(小角) 3 とり塩 3 とり酒 0.5 こしょう 2.5 (黄)片すりぶし 4 けすりぶし 1	① (赤)牛肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (緑)ホールトマト缶詰 30 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2.5 塩 0.7 こしょう 0.02 ローリエ 0.01	① (赤)鶏肉 60g (黄)鶏サラダ油 1 (黄)鶏サラダ油 20 (黄)鶏サラダ油 0.5 (黄)鶏サラダ油 1.5 (黄)鶏サラダ油 1.2 (黄)鶏サラダ油 1.2 (黄)鶏サラダ油 1.2 (黄)鶏サラダ油 1.2 (黄)鶏サラダ油 0.8 ② (緑)切干大根 4 (黄)切干大根 1 (黄)切干大根 1 (黄)切干大根 2 (黄)切干大根 1 (黄)切干大根 5 (黄)切干大根 30 (黄)切干大根 1 ③ (赤)とうねふぎめ 40 (赤)とうねふぎめ 2 (赤)とうねふぎめ 0.5 (赤)とうねふぎめ 4 (赤)とうねふぎめ 5 (赤)とうねふぎめ 1.7	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さとりん 1.2 (黄)さとりん 1.2 (黄)さとりん 1.6 (黄)さとりん 0.8 (黄)さとりん 1.2 ② (緑)だいこん葉 65 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)花かつお 0.7 (赤)花かつお 2 ③ (赤)鶏卵 25 (赤)とうふ草 25 (緑)とうね塩 0.4 (黄)片すりぶし 4.2 (黄)片すりぶし 1 (黄)片すりぶし 0.8 (黄)片すりぶし 0.8
料	② (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (緑)コーン 10 (黄)サラダ油 0.7 (黄)塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	② (赤)油あじげん 12 (赤)油あじげん 10 (赤)油あじげん 4 (赤)油あじげん 0.5 (赤)油あじげん 0.8 (赤)油あじげん 2 (赤)油あじげん 4 (赤)油あじげん 1 ③ (緑)みかん 1個(75g)	② (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 70 (緑)コーン 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	② (赤)鶏肉 55g (赤)鶏肉 2 (赤)鶏肉 1 (赤)鶏肉 1.7 (赤)鶏肉 1.7 (赤)鶏肉 3 (赤)鶏肉 7 (赤)鶏肉 3 ③ (赤)鶏肉 40 (赤)鶏肉 0.5 (赤)鶏肉 0.3 (赤)鶏肉 0.8 (赤)鶏肉 1.2 (赤)鶏肉 2 (赤)鶏肉 0.3 ③ (赤)鶏肉 12 (赤)鶏肉 0.3 (赤)鶏肉 1.1 (赤)鶏肉 1.7 (赤)鶏肉 0.2 (赤)鶏肉 5 (赤)鶏肉 55 (赤)鶏肉 20 (赤)鶏肉 2	② (赤)鶏ひき肉 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)しょうが 0.5 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 5.4 (黄)片すりぶし 1 ② (赤)しらすぼし 3 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんにゃく 0.5 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米 1.3
月日(曜)	⑨ 6月20日(月)	⑪ 6月21日(火)	① 6月22日(水)	⑳ 6月23日(木)	⑫ 6月24日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレーどうふ ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のこはくあげ ② かみなりこんにゃく ③ もやしの煮びたし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ごま酢煮
材	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)赤みそ 1.8 (黄)三温糖 2.7 料理酒 3.5 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.4	① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (黄)しょうが油 0.5 (黄)パタージュ油 1 (黄)さとりん 1.2 料理酒 1 カレー粉 0.6 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片すりぶし 2 けすりぶし 1	① (赤)ハム 15g (赤)たまねぎ 5 (赤)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄)マヨネーズソース 1袋(8g)	① (赤)鶏肉 55g (赤)鶏肉 2 (赤)鶏肉 1 (赤)鶏肉 1.7 (赤)鶏肉 1.7 (赤)鶏肉 3 (赤)鶏肉 7 (赤)鶏肉 3 ② (赤)こんにゃく 40 (赤)花かつお 0.5 (赤)花かつお 0.3 (赤)花かつお 0.8 (赤)花かつお 1.2 (赤)花かつお 2 (赤)花かつお 0.3 ③ (赤)油あじげん 12 (赤)油あじげん 0.3 (赤)油あじげん 1.1 (赤)油あじげん 1.7 (赤)油あじげん 0.2 (赤)油あじげん 5 (赤)油あじげん 55 (赤)油あじげん 20 (赤)油あじげん 2	② (赤)しらすぼし 3 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんにゃく 0.5 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米 酢 1.3
料	② (赤)鶏肉 30 (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	② (緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 40 (黄)すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けすりぶし 0.2	② (赤)鶏肉 15 (赤)ミックスビーンズ 15 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.6 こしょう 0.02	③ (赤)油あじげん 12 (赤)油あじげん 0.3 (赤)油あじげん 1.1 (赤)油あじげん 1.7 (赤)油あじげん 0.2 (赤)油あじげん 5 (赤)油あじげん 55 (赤)油あじげん 20 (赤)油あじげん 2	


そうだ、野菜とろう!

～野菜はなんで健康にいいの?～

最近、なんだか調子がよくない…その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。野菜には、私たちの体の調子を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。


食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえで欠かせません。




ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。体内ではほとんど作ることができないので、食事からの摂取が必要です。




カリウム(ミネラル)

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをします。食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム(ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。成長期には欠かせません。



食育月間の6月は、「そうだ、野菜とろう!」を合言葉に、旬野菜を使った一皿をいつもの食事に+(プラス)してみませんか。

旬の野菜レシピはこちら→ [京・食ねっと レシピ 検索](#)

『こころとからだを育む学校給食』

上里小学校 教諭 河内 美栄

給食室の入り口に、今日の給食のコーナーがあります。登校するとすぐに献立を見に寄っていく子どもたち。「やった。カレーや。」など、喜びながら教室へ上がっていきます。子どもたちにとって、給食は学校生活の中の大きな楽しみの一つなのです。

ほとんどの子どもたちにとっては、給食時間はとても楽しい時間ですが、食べることが苦手な児童にとっては、給食時間は楽しい時間ではないかもしれません。「これは、どんな味なのか?」「減らしてもいいのか?」など、いろいろな不安を抱えています。しかし、友だちがおいしそうに食べていると、食べてみようかなと一口、口に運びます。食べてみると、「おいしい。」と食べ始めます。友だちに影響されて、食べられるものがどんどん増えていきます。食べる量も増えると、体も少しずつ丈夫になり、食べる意欲も、そして、学習などの意欲も増していくように感じます。このように、給食を通して、児童がどんどん成長していくのを感じるとともに、改めて食が児童の心や体に大きく影響していると考えさせられます。

また、栄養教諭の先生方による食の学習は、自分の食事についてしっかりとふりかえり、今後の自分の食生活に活かそうと考える大切な時間となっています。「いただきます。」の意味を考える学習をした時には、「食べ物に関わっているすべての人に感謝して、ごちそうさまを言いたい。」など、子どもたちの食への意識が変わったのを実感したことがあります。

学校給食は、お昼ご飯というだけでなく、このように児童のこころとからだを育てていくものであると思います。これからも毎日子どもたちと関わっていきながら給食時間を大切に過ごしていきたいと考えています。

今月の給食指導の目標

食べ物について知ろう

6月分 平均摂取量

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	731	383	3.1
中学年	644	357	2.6
低学年	567	332	2.2

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることができます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

《物資について》

ふりかけ(しそ)

急遽おかずを提供できない状況となった場合や、台風・地震等による災害で、学校に納品された米飯のみを提供する状況となった場合に備えるため、緊急時物資として取り扱う「ふりかけ(しそ)」を学校で保管しています。赤しそのふりかけで、原材料にアレルギー原因物質の7品目(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに)と「ごま」は含まれていません。

