



6月給食だより

杉並区立桃井第三小学校
令和6年5月31日



新年度が始まって2か月が経ちました。

4月から給食の時間にクラスの様子を見て回っています。子どもたちは、時々笑顔で声をかけてくれます。

4月初旬と比べると給食を残す量が少なくなってきました。毎日調理員さんが残った給食を計量しているのですが、最近はお麦ごはんは作った全体量の1%台にまで減ってきました。一方、具だくさんの汁ものと牛乳は残る傾向があります。教室を回りながら「一口でいいから食べてみてね。」と声掛けしたいと思います。



まいとし がつ しょくいく げっかん まいつせ にち しょくいく ひ

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、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、ぜひご家庭でも行ってください。



しょくいく

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



か てい と く
 家庭で取り組みたい「食育」



6月3日（月）

2年生と梅組でそらまめのさやむきをします。

今が旬のそらまめ。たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カリウム、鉄分が豊富で体の疲れを取ってくれます。朝の時間と1、2時間目に子どもたちにさやをむいてもらい、給食室で塩ゆでにして食べます。さやからむきたてのそらまめの味は格別です。苦手な人も美味しく食べることができればと思います。



6月5日（水） 桃三ラーメン登場！

4月から給食時間に教室を回っていると、よく「桃三ラーメンを食べたいから出して。」「桃三ラーメンはいつ出るの?」と子どもたちから声をかけられました。早速、6月の献立に取り入れました。

当日の子どもたちの反応を楽しみにしています。



6月19日（水）

食育の日は国内産食材の日メニューを提供

杉並区では毎月2回「国内産食材の日」と称し、給食で調味料以外の食材すべてを国産のものでかつ和食を提供しています。19日はいわしの揚げびたしをメインにした和食メニューにしました。



【配布用献立表】

2024年 6月 0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	あんかけチャーハン	○	テンゲン菜ときのこのスープ そらまめ	★たまご、★豚もも肉、牛乳、とり肉、 とり骨(スープ)、とうふ	米、押し麦、炒め油、でんぶん、ごま油	しょうが、乾しいたけ、にんじん、たけ のこ(缶)、だいこん、アスパラガス、 テンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、に んにく、しょうが、ながねぎ切り落とし、 ながねぎ、そらまめ	564 kcal 26.9 g 16.1 g 2.3 g
4火	かみかみわかめごはん	○	ししゃものから揚げ けんちん汁 切干とキャベツの甘酢あえ	たきこみわかめ、飲用牛乳、★ししゃ も、さば節(だし)、とうふ、油揚げ	米、米糲麦、きび(もちきび)、きび (たかきび)、あわ(あわもち)、でん ぶん、 ★小麦粉、揚げ油、ごま油、こんにゃ く、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ながね ぎ、こまつな、切干大根、もやし、きゅ うり	580 kcal 23.3 g 19.5 g 2.5 g
5水	桃三みそラーメン	○	はるさめ炒め 甘夏みかん	★豚肉、赤色辛みそ、とり骨(スー プ)、豚骨(スープ)、★うずら卵、牛 乳	★蒸し中華めん、油、ごま油、★白炒り ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、もやし、ホールコ ーン(缶)、ながねぎ、こまつな、しょ うが、ピーマン、にんじん、キャベツ、 ★甘夏	566 kcal 25.6 g 20.2 g 3.6 g
6木	麦ごはん	○	焼鶏ハンバーグ ミネストローネ キャロットラペ	飲用牛乳、★豚挽き肉、とり挽き肉、豆 腐、さば節(だし)、★豚肩肉、とり骨 (スープ)、粉チーズ、マヨネーズ	米、押し麦、★生パン粉、さとう、でん ぶん、★マカロニ、★白すりごま、サラ ダ油	にんじん、ながねぎ、だいこん、セロリ ー、たまねぎ、レタス、トマト、ホール トマト(缶)、もやし、★レモン、らっ きょう(甘酢漬)	627 kcal 30.8 g 21.4 g 3.1 g
7金	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 あじさいゼリー	飲用牛乳、あじのフィレ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ、さば節(だし)、粉寒天、 乳酸菌飲料	米、押し麦、★小麦粉、でんぶん、揚げ 油、さとう、油、じゃがいも	梅干し、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 こまつな、グレープジュース	612 kcal 24.7 g 16.9 g 2.2 g
10月	鶏とごぼうのピラフ	○	せん切り野菜スープ ポテトサラダ ミニトマト	とり肉(コマ)、牛乳、レンズ豆、と り骨(スープ)、豆乳(調製豆乳)	米、米糲麦、バター、じゃがいも、サラ ダ油、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいん げん、たけのこ、たまねぎ、レタス、こ まつな、セロリー、ホールコーン (缶)、キャベツ、きゅうり、ミニトマ ト	546 kcal 19.9 g 17.7 g 2.6 g
11火	菜飯	○	お好み卵焼き 豚汁 きゅうりの風味揚げ	牛乳、★たまご、★豚挽き肉、かつお 節、あおのり、煮干し(だし)、★豚 肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米糲麦、ごま油、油、こんにゃく、 じゃがいも、★白炒りごま	野菜漬物、キャベツ、ながねぎ、ごぼ う、にんじん、だいこん、こまつな、 きゅうり、しょうが(汁)	581 kcal 24.9 g 18.4 g 2.9 g
12水	麦ごはん	○	白身魚の変わりソース 根菜汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ぼら切身、煮干し(だし)、とう ふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、乾燥わか め	米、押し麦、★小麦粉、でんぶん、揚げ 油、サラダ油、さとう、油、こんにゃく、 ★白すりごま	たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこ ん、ながねぎ、こまつな、キャベツ	614 kcal 25.2 g 23.1 g 2.1 g
13木	きなご豆乳トースト	○	トマトシチュー じゃごサラダ	きな粉、豆乳(調製豆乳)、牛乳、★豚 もも肉、とり骨(スープ)、ちりめん じゃこ	★無塩食パン、さとう、じゃがいも、サ ラダ油、バター、★小麦粉、★白炒りご ま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、セロリー、グリーンピース、こまつ な、もやし、キャベツ、きゅうり	576 kcal 25.0 g 21.1 g 2.4 g
14金	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切干し大根の煮付	牛乳、きびなご(缶)、さば節(だし)、 出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉 (コマ)、平ひじき	米、米糲麦、でんぶん、★小麦粉、揚げ 油、つきこんにゃく、★うどん(乾)、 ★玉ふ、油、こんにゃく、さとう	ゆかり、しょうが、にんじん、ながね ぎ、切干大根、ごぼう、さやいんげん	554 kcal 23.3 g 16.3 g 2.6 g
17月	パエリア	○	真っ白ポタージュ バリバリサラダ	とり肉(コマ)、いか、★むきえび、あ さり水菜、飲用牛乳、白いんげん豆、と り骨(スープ)、生クリーム	米、米糲麦、バター、サラダ油、でんぶ ん、じゃがいも、米粉、★わんたんの 皮、揚げ油、ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、トマト、セロリー(スープ)、きゅ うり、キャベツ、もやし	619 kcal 26.5 g 20.6 g 2.9 g
18火	麦ごはん	○	タンダーリーチキン お豆と野菜のスープ 冷凍みかん	牛乳、とり肉(コマ)、とり骨(スー プ)、★豚肉(コマ)、白いんげん豆	米、押し麦、じゃがいも、米粉、炒め油	にんにく、しょうが(スープ)、ながね ぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さ やいんげん、★冷凍みかん	577 kcal 28.8 g 13.7 g 1.6 g
19水	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳、いわし開き、さば節(だし)、出 し昆布、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、 じゃがいも	しょうが(汁)、ごぼう、にんじん、だ いこん、キャベツ、もやし、ながねぎ、 こまつな、きゅうり、ゆかり	570 kcal 24.7 g 17.9 g 2.1 g
20木	ジャムサンド	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 カルボナーラポテト	牛乳、とり挽き肉、豆腐、とり骨(スー プ)、★ベーコン、生クリーム、粉チー ーズ	★無塩コッペパン、★いちごジャム、 でんぶん、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、生しい たけ、しめじ、こまつな、ながねぎ、 しょうが、しょうが、にんにく	579 kcal 27.0 g 20.8 g 1.7 g
21金	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ もずく入り野菜スープ 小松菜ともやしのいそ和え	牛乳、とり挽き肉、とうふ、もずく、さ ば節(だし)、もみのり	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも、 揚げ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、たけのこ マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、 コーン(缶)	612 kcal 21.1 g 19.6 g 2.1 g
24月	おろしスバゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	かつお節(削り節)、マヨネーズ、刻み のり、牛乳、粉寒天	★スバゲティ、サラダ油、さとう、じゃ がいも、揚げ油、はちみつ	だいこん、キャベツ、にんじん、ホール コーン(缶)、きゅうり、★みかん (缶)、★パイナップル(缶)、★もも (缶)	618 kcal 24.2 g 21.2 g 2.5 g
25火	麦ごはん	○	ホキの美みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天の梅酢かけ	牛乳、ホキ60g(中)、さば節(だ し)、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、★白すりごま、 粒麦、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 きゅうり、もやし、★レモン	568 kcal 26.0 g 12.7 g 1.9 g
26水	【国内産食材の日】 麦ごはん	○	さばの香味焼き 具だくさんみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、さば、さば節(だし)、出し昆 布、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色 辛みそ	米、押し麦、さとう、ごま油、じゃがい も	しょうが、ながねぎ、にんにく、ごぼ う、にんじん、だいこん、キャベツ、こ まつな、もやし	580 kcal 27.8 g 21.1 g 2.3 g
27木	チキンクリームライス	○	何でも千切りサラダ メロン	とり肉(コマ)、とり骨(スープ)、あ さり水菜(レトルト)、牛乳、干ひじ き	米、米糲麦、バター、炒め油、★小麦粉、 サラダ油、でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、★アイスバーグ (缶)、しょうが(スープ)、ピーマン、だ いこん、もやし、きゅうり、★レモン、 ★メロン	582 kcal 20.8 g 21.4 g 1.8 g
28金	親子丼	○	沢煮わん 水無月	とり肉(コマ)、★たまご、牛乳、さば 節(だし)、出し昆布、あずき	米、米糲麦、炒め油、こんにゃく、さ とう、でんぶん、つきこんにゃく、★小麦 粉、上新粉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、なが ねぎ、さやえんどう、ごぼう、たけの こ、だいこん	694 kcal 28.0 g 16.5 g 2.8 g

・アレルギー食品には記号を表示しています
・場合により食材を変更することがあります。