



6月予定献立表

2022年 6月

文京区立大塚小学校

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
1水	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖, でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが, ピーマン	655 kcal
	季節野菜のみそ汁		豆腐, 赤みそ	じゃがいも	なす, 小松菜	25.8 g
						19.0 g
2木	生パスタのクリームソース	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, ピザチーズ 生クリーム	生パスタ (卵なし), 調合油 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	698 kcal
	コールスローサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	24.3 g
	オレンジゼリー		てんぐさ (角寒天)	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	26.1 g
3金	枝豆とじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま	えだまめ	630 kcal
	魚のねぎ味噌焼き		たいせいようさば, 赤みそ	砂糖, ごま油, 調合油	長ねぎ	26.8 g
	吉野汁		鶏肉さき身, 豆腐	でんぷん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	25.5 g
6月	とうもろこしご飯	○		精白米, 有塩バター	ホールコーン	675 kcal
	きんぴらコロッケ		豚肉	じゃがいも, マッシュポテト, 調合油 こんにゃく, 砂糖, ごま油, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう	20.5 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰	調合油, 砂糖	こまつな, もやし, 玉ねぎ	21.4 g
7火	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	精白米, 薄力粉, 調合油, 砂糖		689 kcal
	はんぺんだんごのすまし汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん	29.2 g
	あまなつ				あまなつかん	24.7 g
8水	上海焼きそば	○	いか, 豚肉, 花がとお, あおのり	調合油, 蒸し中華めん	にんじん, はくさい, もやし, ピーマン	687 kcal
	華風コーンスープ		豆腐	はるさめ, でんぷん	クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	26.0 g
	マラーカオ		たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		24.6 g
9木	ヨーグルトトースト	○	ヨーグルト	食パン, 有塩バター, 砂糖, マーマレード		677 kcal
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉	でんぷん, はるさめ	しょうが, 長ねぎ, はくさい, にんじん, 小松菜	27.3 g
	かぼちゃのチーズ焼き		ベーコン, ピザチーズ	調合油	西洋かぼちゃ, にんにく, 玉ねぎ	27.3 g
10金	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	623 kcal
	沢煮わん		豚肉, 豆腐		ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ 小松菜, しょうが	26.8 g
	もやしの梅しゅうゆ和え			砂糖	もやし, きゅうり, 梅干し	18.6 g
13月	ご飯	○		精白米		641 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	22.8 g
	チンジャオロースー		豚肉	調合油, じゃがいも, 砂糖, ごま油 でんぷん	玉ねぎ, もやし, ピーマン, パプリカ, しょうが にんにく	20.0 g
14火	わかめスープ	○	カットわかめ	ごま油	長ねぎ, トウモロコシ	2.2 g
	バターナン			ナン, 有塩バター		645 kcal
	キーマカレー		ひよこまめ, 鶏肉, 生クリーム	調合油, コーンスターチ	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ ホールトマト	28.1 g
15水	ピザポテト	○	ベーコン, ピザチーズ	調合油, じゃがいも	玉ねぎ	30.3 g
	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, おおむぎ		659 kcal
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぷん	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン	21.4 g
16木	マセドアンサラダ	○		じゃがいも, 調合油	グリーンピース, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	18.8 g
	チリビーンズライス		ベーコン, 豚肉, 大豆	精白米, 調合油, じゃがいも, 薄力粉 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマト ジュース	649 kcal
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, こまつな	22.6 g
					18.3 g	
					2.9 g	

17 金	野菜たっぷりちゃんぽん	○	豚肉、ハム	冷凍ちゃんぽん、ごま油、調合油、 でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、長ねぎ、 玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、コーン	607 kcal
	手作りのカステラ		たまご、牛乳	薄力粉、白ざら糖、はちみつ、調合油、 有塩バター		20.5 g
						23.4 g
						1.8 g
20 月	まぜまぜビビンバ	○	豚肉	精白米、ごま油、砂糖、白ごま、調合油	ほうれん草、もやし、ピーマン、にんじん、 キムチ、にんにく、しょうが、長ねぎ	663 kcal
	かきたま汁		豆腐、たまご	でんぶん	にんじん、トウモロコシ	25.8 g
						23.5 g
	お誕生日給食					2.6 g
21 火	ミルクパン	○		ミルクパン		656 kcal
	フィッシュアンドチップス		ホキ、たまご	薄力粉、でんぶん、じゃがいも、調合油		28.2 g
	ミネストローネ		ベーコン	調合油、マカロニ・スパゲッティ	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 ホールトマト、ピーマン	20.2 g
						3.6 g
22 水	天ぷらうどん	○	豚肉、焼き竹輪、たまご	冷凍うどん、ごま油、こんにゃく、 薄力粉、調合油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	682 kcal
	じゃがまるくん		ピザチーズ、ハム	じゃがいも、でんぶん、調合油		27.8 g
						23.9 g
						4.0 g
23 木	お赤飯 開校記念献立 	○	ささげ	精白米、もち米、ごま		699 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん、調合油	にんにく、しょうが	25.4 g
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、 玉ねぎ	26.2 g
	みそ汁		赤みそ		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	2.5 g
	あじさいゼリー		てんぐさ、乳酸菌飲料	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	
27 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、調合油、砂糖		694 kcal
	白いんげん豆のシチュー		鶏肉、いんげんまめ、牛乳、生クリーム	調合油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、はくさい、パセリ	22.6 g
	ハニードレッシングサラダ			じゃがいも、はちみつ、調合油	ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり	32.9 g
						2.4 g
28 火	ジョア	ジ ョ ア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			623 kcal
	ツナのカレーピラフ		まぐろ缶詰(油漬フレイド)	精白米、おおむぎ、有塩バター、調合油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、 ホールコーン	23.1 g
	スパニッシュオムレツ		ベーコン、牛乳、たまご、パルメザンチー ーズ	じゃがいも	にんにく、玉ねぎ	16.7 g
	レタススープ		ベーコン		しょうが、ぶなしめじ、にんじん、レタス、 パセリ	3.5 g
29 水	ご飯	○		精白米		626 kcal
	すき焼き風煮		豚肉、豆腐	調合油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、 焼きふ	白菜、ぶなしめじ、長ねぎ	24.7 g
	みそ汁		カットわかめ、赤みそ	じゃがいも	だいこん、小松菜、玉ねぎ	17.0 g
						2.5 g
30 木	シンガポールチキンライス	○	鶏肉	精白米、有塩バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 赤ピーマン、りんご	676 kcal
	パスタスープ		ベーコン	調合油、マカロニ・スパゲッティ	セロリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	25.6 g
						20.2 g
						2.0 g

給食通信

運動会を経験し、子供たちも夏に向かって一段と成長する季節です。
梅雨入りの時期となり、ジメジメと蒸し暑い日も多くなりますね。今月は食のことわざを紹介します。



6月10日の給食で「もやしの梅しょうゆ和え」が出ます。



この他、梅干しにはカルシウムや鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富です。塩分の高いものもあるので、食べ過ぎに注意して毎日摂りたい食品です。

⑤ **肝臓の機能改善**
ピルビン酸が肝機能を改善する効果を持つ。

④ **疾病予防**
和歌山県立大学の研究により、世界で初めて梅干しに「エポキシリオニレンソール」という成分が発見され、インフルエンザウイルスの増殖を抑える効果がある事がわかった。

③ **食中毒予防**
クエン酸には細菌の増殖を抑える効果がある。おにぎりやお弁当には欠かせない。

② **疲労回復**
クエン酸が体内のエネルギー代謝を促し、疲れのもとになる乳酸を排出する効果がある。

① **美容効果**
体内の活性酸素はシミやしわ、がん細胞のもとになる。梅リグナンなどの有機酸がそれらを防ぐ。

六月は梅の実が実る季節です。昔から日本では梅の実を漬けて、梅干しや梅酢を作り利用してきました。次に梅干しの健康効果をまとめてみました。

*意味
梅干しを一粒食べておくと、その日一日、
災難や病魔から逃れられるという意味。

梅は
その日の難逃れ



令和4年5月27日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

現代人は かむ回数が少なくなっている！

※そしゃくとは
 食べ物をかみく
 だくこと。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイロジ-」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことの大切さを確認してみましょう。

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。厚生労働省では一口30回以上かんで食べることを目標とした「嚙ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか？意外と30回かむのに時間がかかることにおどろく人が多いと思います。



- かむと良い事がいっぱい！
- 消化が良くなる
 - 脳のはたらきが良くなる
 - 運動能力が上がる
 - 唾液の殺菌効果でむし歯予防
 - ひまん防止

🍵 歯むし歯を防ごう！ 🦷

手あらいを しっかりしよう！！

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いをしっかりとすること、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。