

6月給食だより



江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美

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、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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	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

食育で育てたい「食べる力」

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

こんなことも食育です

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





6月 よていこんだてひょう



令和6年度



第三松江小学校

日	主食	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	1人分 たんぱく質 脂質
3月	むぎごはん とりにくのはちみつソース こまつなのゆずこしょうあえ ごじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だしこんぶ,とりにく,とうふ,だいず,とうにゅう,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,すりごま,はちみつ,かたくり,こ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,かんぴょう	576 kcal 24.4 g 20.5 g
4火	シナモントースト こまつなサラダ カレーチュー	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,ぶたにく,こなチーズ	しよくパン,しよくパン,しよくパン,バター,グラニューとう,あぶら,さとう,じゃがいも,ごむぎこ	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ,パセリ	579 kcal 30.4 g 16.6 g
5水	★ビビンバ はるさめスープ ごまだんご	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,あかみそ,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごまあぶら,さとう,はるさめ,しらたまご,ごま,すりごま	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,しいたけ,だいこん,はくさい,にら	585 kcal 25.6 g 17.3 g
6木	しらすゆかりごはん さかなのピリッとやき ごますあえ みそしる	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,めばる,だしこんぶ,あぶらあげ,とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,ごま,さとう,すりごま,ねりごま	ゆかり,しょうが,もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり,ねぎ,えのきだけ	567 kcal 30.4 g 20.1 g
7金	むぎごはん チキンチキンごぼう こまつなじゃこサラダ とうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ちりめんじゃこ,だしこんぶ,あぶらあげ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくり,こ,あぶら,さとう,あぶら	ごぼう,えだまめ,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ,ねぎ	584 kcal 24.8 g 24.4 g
10月	うめじそじゃこごはん さかなのにしよくあげ ひじきのこまあえ とうにゅういりみそしる	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,いわし,たまご,あおのり,ひじき,蒸しかまぼこ,だしこんぶ,ぶたにく,なまあげ,とうにゅう,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごむぎこ,さとう,すりごま,あぶら	うめ,しそ,きゅうり,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	560 kcal 25.2 g 18.8 g
11火	★かきあげどん こまつなのおひたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,だいすい,かか,たまご,ツナ,おから,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,さつまいも,ごむぎこ,あぶら,さとう,かたくり,こ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,ごぼう,にんじん,にら,こまつな,キャベツ,えのき,ほんしめじ,だいこん,しめじ,ねぎ	576 kcal 28.2 g 17.7 g
12水	★きのこスパゲティ ぶたしゃぶサラダ あじさいかんてん	○	ぎゅうにゅう,とりにく,こなチーズ,ぶたにく,かんでん,カルピス	スパゲティ,オリーブあぶら,こめ,あぶら,バター,すりごま,ごまあぶら,さとう,ねりごま	パセリ,しょうが,にんにく,たまねぎ,しめじ,しいたけ,えのきだけ,ピーマン,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,ぶどうストレートジュース,クランベリージュース※,レモン	573 kcal 25.7 g 16.3 g
13木	セサミツイストパン フィッシュサラダ ポタージュ	○	ぎゅうにゅう,とうにゅう,ホキ,しろいんげん,まめ,ぎゅうにゅう,なまクリーム	きょうりき,さとう,ごま,あぶら,すりごま,グラニューとう,かたくり,こ,あぶら,さとう,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,クリームコーン	588 kcal 28.3 g 20.7 g
14金	むぎごはん さかなのしおこうじやき じゃがいもとくわかめのきんぴら どんじり	○	ぎゅうにゅう,サバ,くわかめ,ぶたにく,とうふ,だしこんぶ,あかみそ,しろみそ	こめ,むぎ,ごまあぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	581 kcal 22.7 g 17.1 g
17月	こまつなませごはん さかなのあまからがらめ ひじきとこまつなのあえもの じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,まめあじ,ひじき,だしこんぶ,あかみそ,しろみそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら,あぶら,かたくり,こ,ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン,たまねぎ	566 kcal 23.6 g 19.5 g
18火	こくとうパン ポトオムレツ コンサラダ やさしいバスタースープ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	くろざとうパン,くろざとうパン,くろざとうパン,あぶら,じゃがいも,さとう,スパゲティ	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,しょうが,もやし,こまつな,えのきだけ	561 kcal 19.6 g 17.6 g
19水	せんだいぶどん やさいのすましじる すんだもち	○	ぎゅうにゅう,とりにく,かまぼこ,たまご,だしこんぶ,とうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,あぶら,さとう,かたくり,こ,しらたまご,じょうしんこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのき,こまつな,えだまめ	587 kcal 27.3 g 20.4 g
20木	てっつごはん とりにくのこまつつけやき じゃがいもいりサラダ ぶたくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,こなかつお,しおこんぶ,とりにく,だしこんぶ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,ごま,さとう,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ねぎ,こまつな	596 kcal 26.6 g 20.3 g
21金	ガーリックピラフ ようふうとうふスープ レバポテハニーマスタードあえ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,とうふ,とりレバー	あぶら,こめ,むぎ,バター,かたくり,こ,じゃがいも,あぶら,はちみつ	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,パセリ,しょうが,にんじん,キャベツ,えのきだけ,こまつな,しょうが	563 kcal 26.8 g 25.8 g
24月	てづくりえだまめパン まめいりやさいスープ さかなのトマトソースかけ レモンレサラダ	○	ぎゅうにゅう,ハム,チーズ,ベーコン,レンズまめ,たら	きょうりき,さとう,きょうりき,あぶら,エッグゲアマヨネーズ,かたくり,こ,ごま	えだまめ,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,にんにく,きゅうり,こまつな,ホールコーン,レモン	576 kcal 25.7 g 18.8 g
25火	★とうふとえびのあんかけどん カレーポテトビーンズ オレンジ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,えび,おしどうら,だいすい	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくり,こ,ごまあぶら,じゃがいも,あぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ,オレンジ	571 kcal 27.1 g 21.5 g
26水	しょうゆラーメン おからナゲット おかかあえ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,とりにく,おから,おしどうら,こなかつお	あぶら,むしちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,ごま,あぶら,エッグゲアマヨネーズ,かたくり,こ	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,たけのこ,こまつな,ねぎ,たまねぎ,キャベツ	626 kcal 19.7 g 21.1 g
27木	きりほごはん さかなのみそごまてりやき からしあえ ごちくみそしる	○	ぎゅうにゅう,だしこんぶ,とりにく,あぶらあげ,サバ,あかみそ,こなかつお,ぶたにく,とうふ,しろみそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,すりごま,ごま,ごまあぶら,じゃがいも	にんじん,きりほ,しいたけ,さやいんげん,しょうが,はくさい,もやし,ホールコーン,こまつな,ごぼう,ねぎ	573 kcal 23.6 g 14.5 g
28金	むぎごはん あさりのつくだに にくじゃが ごますあえ	○	ぎゅうにゅう,あさり,ちりめんじゃこ,ぶたにく,こおりとうふ	こめ,むぎ,さとう,みずあめ,はちみつ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,ごま,すりごま,ねりごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,さやいんげん,もやし,キャベツ,きゅうり	579 kcal 24.6 g 21.1 g

今月の平均
エネルギー579kcal ・たんぱく質25.6g ・脂質19.4g

★マークのついている給食は、お皿の上に、
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

6月の給食目標 「よくかんで、食べましょう」