

6がっ よていさんだて

給食目標 : よくかんでじょうぶな歯をつくらう

お台場学園

日	献立	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	たんぱく質
3月	きつねうどん コーンポテト おじさんゼリーポーチ	○	牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, 寒天, ★カルピス	うどん, 油, 上白糖, ジャガ芋	玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, ホールコーン, ぶどうジュース	580 kcal 23.2 g
4火	ご飯 イカの子リソース チムル かきたまスープ	○	牛乳, わかめ, ごぼうの素, きびなご, ちくわ, ★鶏肉, 豆腐	精白米, 薄力粉, 小麦粉, 油, 上白糖, マヨネーズ(卵なし), 油	しょうが, キヤベツ, もやし, 人参, 小松菜, シモツ果汁, ごぼう, 長ねぎ	591 kcal 22.0 g
5水	わかめご飯 きびなごからあげ 野菜のマヨポンド和え 鶏ごぼう汁	○	牛乳, ★鶏肉, ちりめんじゃこ, さきいか, ★鶏肉	精白米, ごま油, 油, 上白糖, 緑豆春雨	にんにく, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, キヤベツ, 切干し大根, きゅうり, しょうが, えのき, 白菜	545 kcal 23.6 g
6木	かみかみ和え 春雨スープ エビフリムライス カボチャサラダ ちんすこう	○	牛乳, ★鶏肉, ★えび, ★牛乳, ★生クリーム	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, マヨネーズ(卵なし), 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, かぼちゃ, きゅうり, とうもろこし	810 kcal 23.0 g
7金	ガーリックフランス ポークビーンズ キャベツのサラダ	○	牛乳, ★豚肉, レンズ豆, いんげん豆, 大豆	★ソフトラフランスパン, ★バター, 油, ジャガ芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, トマト缶, しょうが, キヤベツ, もやし, きゅうり	515 kcal 24.3 g
10月	世界の料理 ~インドネシア~ チンジョリン フオースーダ ガバガバサラダ	○	牛乳, ★鶏肉, ★えび, いか, ★鶏卵, ★鶏肉, みそ	精白米, 雑穀, オリーブ油, 上白糖, 油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, スツキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, さやいんげん, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	593 kcal 23.0 g
11火	ひのさんちキントトト煮 グリッサンサラダ	○	牛乳, さば, みそ, 油揚げ	精白米, 油, 上白糖, フォー, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, とうもろこし, シモツ果汁, キヤベツ, 小松菜, もやし, 人参	623 kcal 31.3 g
12水	さばのごまみそ焼き 切干大根のさつぱり和え ジャガ芋と小松菜の味噌汁 バターチキンカレー	○	牛乳, ★鶏肉, ★ヨーグルト, ★生クリーム, 大豆	精白米, 三温糖, ★白ごま, 上白糖, ジャガ芋	しょうが, 切干し大根, もやし, きゅうり, 人参, シモツ果汁, 小松菜	640 kcal 27.0 g
13木	マカロニサラダ メロン	○	牛乳, ★豚肉, みそ, ★鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 玄米, ごま油, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶, キヤベツ, きゅうり, 人参, シモツ果汁, コーン, メロン	680 kcal 22.5 g
14金	しょうゆラーメン 野菜と海苔の和え物 フルーツポンチ	○	牛乳, ★豚肉	中華麺, 油, 上白糖, 三温糖	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, もやし, 小松菜, キヤベツ, きゅうり, みかん缶, ★白桃缶, バイヨン缶, ナタデココ	501 kcal 22.2 g
17月	回鍋肉丼 中華ドレッシングサラダ わかめスープ	○	牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, 油揚げ, みそ, みそ	精白米, 油, ★バター, ジャガ芋, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖	玉ねぎ, キヤベツ, きゅうり, 人参, シモツ果汁, 大根, えのき, 長ねぎ	690 kcal 22.3 g
18火	ご飯 さげのマヨコーン焼き 塩昆布和え みそけんちん汁	○	牛乳, ★豚肉, 焼き豆腐, のり	精白米, マヨネーズ(卵なし), ごま油, 油, ジャガ芋	玉ねぎ, 人参, 小松菜, 人参, 長ねぎ	614 kcal 27.2 g
19水	ポテトコロッケ キャベツのポンド和え 大根のみそ汁	○	牛乳, ★豚肉, 粒状大豆たんぱく	精白米, 油, 上白糖, ★白ごま, ごま油, ★白ごま, ★白ごま	玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリ, なす, キヤベツ, もやし, きゅうり, 人参, すいか	596 kcal 20.5 g
20木	枝豆ごはん 肉豆腐 磯和え	○	牛乳, ★豚肉, ★うずら卵, ★鶏肉, アガー, 豆腐	精白米, 玄米, 油, 三温糖, 緑豆春雨, ごま油, 黒砂糖, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, キヤベツ, えのき, 小松菜, みかん缶	644 kcal
21金	世界の料理 ~台湾~ ルーローハン 春雨スープ 豆花(トウフア)	○	牛乳, たら, みそ, ★鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, ★マヨネーズ, 油, 三温糖	しょうが, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, 長ねぎ	27.7 g
24月	タラの味噌マヨネーズ焼き さつまいも揚げと野菜のうま煮 豆腐とワカメのすまし汁	○	牛乳, ★豚肉, 豆腐	精白米, 米粉, 油, 上白糖, ごま油, ★白ごま, 緑豆春雨	玉ねぎ, もやし, にら, 人参, りんご, しょうが, にんにく, 干しいたけ, たけのこ, 小松菜, 長ねぎ, とうもろこし	584 kcal 24.9 g
26水	パインパン ポテトグラタン 海藻スープ	○	牛乳, ★豚肉, チーズ, 海藻ミックス	★パインパン, ジャガ芋, 油, 薄力粉, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, しょうが, もやし	644 kcal 29.0 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 エネルギー、たんぱく質、塩分は小学校中学年の値です。



令和6年5月30日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が入っているときはしゃべりません。

食べている人を笑わせないでください。

梅雨の季節となりました。これから夏にかけて、気温と湿度が上昇し、体の抵抗力は落ちやすくなります。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切です。また、6月は食中毒が多く発生する時期です。調理室ではより一層、気を付けて作業を行います。学校やご家庭でも、手洗いをこまめに習慣を身に付けてください。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。
- 腸が活性化し、精神を安定させる。

よくかんで食べるコツ.....

- ★舌の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。
- ★舌の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。
- ★舌の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

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

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事を楽しむ

地域の郷土料理や行事食を味わう

