

6月の予定献立表(Aブロック)



令和7（2025）年度

| 日曜   | のみの                                                            | 給食目標                                             |                                               |                                                                | こんだてメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                | 給食回数<br>21回                                      | 歯と口の健康について考えよう                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|      |                                                                |                                                  | ざいりょうのはたらき                                    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| こんだて |                                                                | ちからやねつに<br>なるもと（き）                               | ちやにくに<br>なるもと（あか）                             | からだのちょうしを<br>ととのえるもと（みどり）                                      | こんだてメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2月   | こうやどうふのそぼろどん<br>たまごとチンゲンサイのスープ<br>パイナップルポンチ                    | こめ あぶら さとう<br>でんぱん サイダーゼリー<br>サイダー               | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ たまご                     | えのきたけ にんじん しょうが<br>たまねぎ とうもろこし<br>チンゲンサイ パインアップル               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3火   | ごまトースト<br>トマトポトフ<br>ポテトリヨネーズ                                   | しょうパン バター さとう<br>ごま あぶら じゃがいも                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウインナー                          | トマト たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー セロリー<br>えだまめ                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4水   | ごはん<br>てづくりふりかけ<br>いかのサラサあげ（2まい）<br>しおちゃんこじる                   | こめ ごま さとう<br>でんぱん あぶら                            | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ こんぶ<br>かつおぶし いか とりにく        | しょうが にんじん だいこん<br>もやし ねぎ チンゲンサイ                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5木   | ごはん<br>いわしのかばやき<br>きゅうりとくさわかめのいためもの<br>キャベツとあぶらあげのみそしる         | こめ でんぱん あぶら<br>さとう ごまあぶら                         | ぎゅうにゅう いわし<br>わかめ あぶらあげ みそ                    | きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ にんじん<br>ねぎ                            | <div>暦上の梅雨入りのことを入梅といいます。<br/>梅の字を使うのは、この時期、梅の実が熟<br/>すためだといわれています。天気予報がな<br/>い時代では、田植えの日を決める重要な目<br/>安となりました。<br/>献立では、6月が旬の食材を取り入れました。<br/>きゅうり、トマト、うめ、えだまめ、<br/>いわし、きびなご<br/>探してみてください。</div> <div>よくかんでいますか？</div> <div><div>かみ かみ かみ</div><div>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。<br/>よくかんで食べることを意識しましょう。</div></div> |
| 6金   | やきにくどん<br>とうにゅうちゅうかスープ                                         | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうふ<br>とうにゅう              | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ビーマン はくさい<br>ねぎ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9月   | えだまめとひじきのごはん<br>ちくわとさつまいものてんがら<br>とうがんのたまごスープ                  | こめ あぶら さとう<br>さつまいも こむぎこ<br>でんぱん                 | ひじき あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり たまご           | にんじん えだまめ とうがん<br>ねぎ こねぎ しめじ                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10火  | くろざとうパン<br>ホキのガーリックソテー<br>ジャーマンポテト<br>むぎいりやさいスープ               | くろざとうパン こむぎこ<br>あぶら じゃがいも<br>おおむぎ                | ぎゅうにゅう ホキ<br>ウインナー ベーコン                       | にんにく レモン たまねぎ<br>パセリ にんじん キャベツ<br>セロリー                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11水  | ごはん<br>てりやきとうふハンバーグ<br>キャベツとブロッコリーのソテー<br>コーンポタージュ             | こめ あぶら パンこ<br>さとう でんぱん                           | ジョア<br>ぶたにく とうふ だいず<br>ウインナー ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー にんじん しめじ<br>とうもろこし パセリ                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12木  | ミルクパン<br>こうみチキンカツ<br>きゅうりのさっぱりサラダ<br>（わふうドレッシング）<br>トマトとまめのスープ | ミルクパン こむぎこ<br>パンこ あぶら<br>わふうドレッシング さとう           | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ いんげんまめ                     | パセリ にんにく だいこん<br>にんじん きゅうり たまねぎ<br>トマト キャベツ かぶ<br>セロリー         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13金  | ごはん<br>ぎせいどうふ<br>やさしいごまいため<br>キャベツとだいこんのみそしる                   | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごま                            | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご とりにく<br>さつまあげ みそ            | にんじん たけのこ ねぎ<br>しいたけ こまつな もやし<br>はくさい だいこん キャベツ<br>えのきたけ       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16月  | チキンとまめのカレーライス<br>もやしとかいそうのサラダ<br>（たまねぎドレッシング）                  | こめ さつまいも あぶら<br>バター こむぎこ<br>たまねぎドレッシング           | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず チーズ<br>かいそうミックス わかめ        | グリーンピース たまねぎ<br>にんじん セロリー にんにく<br>しょうが トマト キャベツ<br>もやし きゅうり    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17火  | ごはん<br>にくどうふ<br>きびなごのからあげ（3ぽん）<br>きゅうりとハムのピリからいため              | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら                         | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく きびなご ハム                    | たまねぎ にんじん しらたき<br>グリーンピース きゅうり                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18水  | しょうゆラーメン<br>しらす入りにらチヂミ（たれ）<br>あじさいゼリー                          | ちゅうかめん あぶら<br>さとう こむぎこ でんぱん<br>ぶどうゼリー<br>サイダーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なると しらすぼし                      | もやし チンゲンサイ ねぎ<br>にんじん にら ようなし                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19木  | ぶたにくのねぎしおあんかけごはん<br>トックいりわかめスープ                                | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら<br>トック                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ とりにく                       | たまねぎ もやし チンゲンサイ<br>ねぎ こねぎ にんにく<br>にんじん えのきたけ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20金  | パンブキンパン<br>てづくりコロッケ（ソース）<br>ごぼうとベーコンのソテー<br>オニオンスープ            | パンブキンパン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ パンこ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン とりにく                      | たまねぎ ごぼう れんこん<br>にんじん えだまめ<br>とうもろこし ほうれんそう                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 23月  | うめわかめごはん<br>ほたてとこねぎのたまごやき<br>ごまあぶらきゅうり<br>しらたまだんごじる            | こめ さとう あぶら<br>ごまあぶら しらたまもち                       | わかめ ぎゅうにゅう<br>たまご ほたて ぶたにく<br>あぶらあげ           | うめ こねぎ きゅうり<br>にんにく しょうが はくさい<br>にんじん だいこん えのきたけ<br>こんにゃく しいたけ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 24火  | キャベツのペペロンチーノ<br>アメリカンドッグ（ケチャップ）<br>じゃがいものコンソメスープ               | スパゲッティ あぶら<br>アメリカンドッグミックス<br>じゃがいも              | ベーコン ぎゅうにゅう<br>ソーセージ とりにく                     | キャベツ にんにく たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 25水  | エビピラフ<br>しろみぎかなのブロバンスふう（ソース）<br>とろとろまめスープ                      | こめ あぶら でんぱん<br>さとう                               | えび ぎゅうにゅう<br>メルルーサ いんげんまめ<br>ベーコン             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>パセリ セロリー トマト かぶ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26木  | バターロールパン<br>ポテトグラタン<br>キャベツとウインナーのスープ                          | バターロールパン<br>じゃがいも あぶら<br>こむぎこ バター パンこ            | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム チーズ<br>ウインナー            | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ キャベツ                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 27金  | ごはん<br>さけのしおやき<br>じゃがいもとピーマンのいためもの<br>だいこんのとうにゅうみそしる           | こめ じゃがいも あぶら<br>さとう ごまあぶら                        | ぎゅうにゅう さけ とうふ<br>とうにゅう みそ                     | ピーマン たまねぎ だいこん<br>しめじ もやし ねぎ こねぎ                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30月  | さつまいもとだいずのかきあげどん（てんつゆ）<br>はくさいとねぎのすましじる<br>たちかわさんしゼリー          | こめ さつまいも こむぎこ<br>でんぱん あぶら さとう<br>なしゼリー           | ぎゅうにゅう だいず<br>わかめ                             | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ ほうれんそう はくさい                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>

| 基準    | エネルギー   | たんぱくしつ            |
|-------|---------|-------------------|
| 今月の平均 | 607kcal | 摂取エネルギー全体の 16%    |
| 国の基準  | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13～20% |

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

6月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度



| 日曜  | の<br>み<br>も<br>の                                              | 給食目標<br>給食回数 21回<br>歯と口の健康について考えよう                             |                                               |                                                                | こんだてメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|     |                                                               | こんだて                                                           | ざいりょうのはたらき                                    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
|     |                                                               |                                                                | ちからやねつに<br>なるもと(き)                            | ちやにくに<br>なるもと(あか)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | からだのちょうしを<br>ととのえるもと(みどり) |
| 2月  | ごまトースト<br>トマトポトフ<br>ポテトリョネーズ                                  | しょくパン パター さとう<br>ごま あがら じゃがいも                                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウインナー                          | トマト たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー セロリー<br>えだまめ                           | <div>今月の立川産</div> <div>トマト、ブロッコリー<br/>キャベツ、たまねぎ<br/>にんにく、なし(なしゼリー)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
| 3火  | こうやどうふのそぼろどん<br>たまごとチンゲンサイのスープ<br>パイナップルポンチ                   | こめ あがら さとう<br>でんがん サイダーゼリー<br>サイダー                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ たまご                     | えのきたけ にんじん しょうが<br>たまねぎ とうもろこし<br>チンゲンサイ バイナップル                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 4水  | ごはん<br>てづくりふりかけ<br>いかのサラサあげ(2まい)<br>しおちゃんこじる                  | こめ ごま さとう<br>でんがん あがら                                          | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ こんぶ<br>かつおぶし いか とりにく        | しょうが にんじん だいこん<br>もやし ねぎ チンゲンサイ                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 5木  | やきにくどん<br>とうにゅうちゅうかスープ                                        | こめ さとう あがら<br>じゃがいも                                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうふ<br>とうにゅう              | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン はくさい<br>ねぎ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 6金  | ごはん<br>いわしのかばやき<br>きゅうりとくきわかめのいためもの<br>キャベツとあがらあげのみそじる        | こめ でんがん あがら<br>さとう ごまあがら                                       | ぎゅうにゅう いわし<br>わかめ あがらあげ みそ                    | きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ にんじん<br>ねぎ                            | <div>暦上の梅雨入りのことを入梅といいます。<br/>梅の字を使うのは、この時期、梅の実が熟す<br/>ためだとわれています。天気予報がない<br/>時代では、田植えの日を決める重要な目安<br/>となりました。<br/>献立では、6月が旬の食材を取り入れました。<br/>きゅうり、トマト、うめ、えだまめ、<br/>いわし、きびなご<br/>探してみてください。</div> <div>よくかんでいますか？</div> <div><div>かみ かみ かみ</div><div>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。<br/>よくかんで食べることを意識しましょう。</div><div>としよ</div><div>今月は、「11ひきのねことあほうどり」<br/>という絵本から「手作りコロッケ」が登場します。<br/>くわしくは裏面をご覧ください。</div><div>注目！ベジタブル<br/>～野菜をばくばく食べよう<br/>ベジぱくDAY～</div><div>今月は<br/>きゅうり</div><div>おもいやりスプーン</div><div>はしだけでは食べにくい献立の時は、<br/>1年生のみスプーンかフォークが<br/>つきます。<br/>(1学期のみ)</div></div> |                           |
| 9月  | くろざとうパン<br>ホキのガーリックソテー<br>ジャーマンポテト<br>むぎいりやさいスープ              | くろざとうパン こむぎこ<br>あがら じゃがいも<br>おおむぎ                              | ぎゅうにゅう ホキ<br>ウインナー ベーコン                       | にんにく レモン たまねぎ<br>パセリ にんじん キャベツ<br>セロリー                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 10火 | えだまめとひじきのごはん<br>ちくわとさつまいものてんぷら<br>とうがんのたまごスープ                 | こめ あがら さとう<br>さつまいも こむぎこ<br>でんがん                               | ひじき あがらあげ<br>ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおりの たまご           | にんじん えだまめ とうがん<br>ねぎ こねぎ しめじ                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 11水 | ミルクパン<br>こみチキンカツ<br>きゅうりのさっぱりサラダ<br>(わふうドレッシング)<br>トマトとまめのスープ | ミルクパン こむぎこ<br>パンこ あがら<br>わふうドレッシング さとう                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ いんげんまめ                     | パセリ にんにく だいこん<br>にんじん きゅうり たまねぎ<br>トマト キャベツ かぶ<br>セロリー         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 12木 | ごはん<br>てりやきとうふハンバーグ<br>キャベツとブロッコリーのソテー<br>コーンポタージュ            | こめ あがら パンこ<br>さとう でんがん                                         | ジョア<br>ぶたにく とうふ だいず<br>ウインナー ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー にんじん しめじ<br>とうもろこし パセリ                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 13金 | チキンとまめのカレーライス<br>もやしとかいそうのサラダ<br>(たまねぎドレッシング)                 | こめ さつまいも あがら<br>バター こむぎこ<br>たまねぎドレッシング                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず チーズ<br>かいそうミックス わかめ        | グリーンピース たまねぎ<br>にんじん セロリー にんにく<br>しょうが トマト キャベツ<br>もやし きゅうり    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 16月 | ごはん<br>ぎせいどうふ<br>やさしいごまいため<br>キャベツとだいこんのみそじる                  | こめ あがら さとう<br>でんがん ごま                                          | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご とりにく<br>さつまあげ みそ            | にんじん たけのこ ねぎ<br>しいたけ こまつな もやし<br>はくさい だいこん キャベツ<br>えのきたけ       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 17火 | しょうゆラーメン<br>しらす入りにらチヂミ(たれ)<br>あじさいゼリー                         | ちゅうかめん あがら<br>さとう こむぎこ でんがん<br>ぶどうゼリー<br>サイダーゼリー               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なると しらすぼし                      | もやし チンゲンサイ ねぎ<br>にんじん にら ようなし                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 18水 | ごはん<br>にくどうふ<br>きびなごのからあげ(3ぼん)<br>きゅうりとハムのピリからいため             | こめ あがら さとう<br>でんがん ごまあがら                                       | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく きびなご ハム                    | たまねぎ にんじん しらたき<br>グリーンピース きゅうり                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 19木 | パンブキンパン<br>てづくりコロッケ(ソース)<br>ごぼうとベーコンのソテー<br>オニオンスープ           | パンブキンパン じゃがいも<br>あがら こむぎこ パンこ                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン とりにく                      | たまねぎ ごぼう れんこん<br>にんじん えだまめ<br>とうもろこし ほうれんそう                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 20金 | ぶたにくのねぎしおあんかけごはん<br>トックいりわかめスープ                               | こめ あがら さとう<br>でんがん ごまあがら<br>トック                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ とりにく                       | たまねぎ もやし チンゲンサイ<br>ねぎ こねぎ にんにく<br>にんじん えのきたけ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 23月 | キャベツのペペロンチーノ<br>アメリカンドッグ(ケチャップ)<br>じゃがいものコンソメスープ              | スパゲッティ あがら<br>アメリカンドッグミックス<br>じゃがいも                            | ベーコン ぎゅうにゅう<br>ソーセージ とりにく                     | キャベツ にんにく たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 24火 | うめわかめごはん<br>ほたてとこねぎのたまごやき<br>ごまあがらきゅうり<br>しらたまだんごじる           | こめ さとう あがら<br>ごまあがら しらたまもち                                     | わかめ ぎゅうにゅう<br>たまご ほたて ぶたにく<br>あがらあげ           | うめ こねぎ きゅうり<br>にんにく しょうが はくさい<br>にんじん だいこん えのきたけ<br>こんにゃく しいたけ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 25水 | バターロールパン<br>ポテトグラタン<br>キャベツとウインナーのスープ                         | ♡ハートにんじん<br>入っているかな?♡<br>バターロールパン<br>じゃがいも あがら<br>こむぎこ パター パンこ | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム チーズ<br>ウインナー            | たまねぎ にんじん しめじ<br>パセリ キャベツ                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 26木 | エビピラフ<br>しろみぎかなのブロバンスふう(ソース)<br>とろとろめスープ                      | こめ あがら でんがん<br>さとう                                             | えび ぎゅうにゅう<br>メルルーサ いんげんまめ<br>ベーコン             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>パセリ セロリー トマト かぶ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 27金 | さつまいもとだいずのかきあげどん(てんつゆ)<br>はくさいとねぎのすましじる<br>たちかわさんなしゼリー        | こめ さつまいも こむぎこ<br>でんがん あがら さとう<br>なしゼリー                         | ぎゅうにゅう だいず<br>わかめ                             | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ ほうれんそう はくさい                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 30月 | ごはん<br>さけのしおやき<br>じゃがいもとピーマンのいためもの<br>だいこんのとうにゅうみそじる          | こめ じゃがいも あがら<br>さとう ごまあがら                                      | ぎゅうにゅう さけ とうふ<br>とうにゅう みそ                     | ピーマン たまねぎ だいこん<br>しめじ もやし ねぎ こねぎ                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>

| 基準    | エネルギー   | たんぱくしつ            |
|-------|---------|-------------------|
| 今月の平均 | 607kcal | 摂取エネルギー全体の 16%    |
| 国の基準  | 650kcal | 摂取エネルギー全体の 13～20% |

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

# 6月給食だより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511

あつという間に春が過ぎ、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。水分補給をこまめにし、食事は、朝・昼・夕と3食しっかり食べるように心がけましょう。3食を決まった時間に食べることで、からだのリズムも整うようになります。



## よくかんで食べていますか？

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？  
「早く食べよう」「残さず食べよう」という声かけに比べると、「よくかんで食べよう」という声かけは後回しになってしまいがちです。

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。よくかんで食事をするためには、ある程度、時間をかける必要があります。ぜひご家庭では、食事の時間を少しだけ長くして「よくかんで食べる」ことに慣れてほしいと思います。

かむことには、よい効果がたくさんあるので、献立にも小魚や海藻、根菜などを取り入れています。今月は、栄養士からも給食時には、子どもたちに「よくかむことのよさ」を伝えていきます。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

参考：学校給食 2025年5月号(全国学校給食協会)



## 調理場見学・給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、西調理場2階の見学通路から調理の様子を見学する試食会を開催いたします。ぜひともご参加ください！

開催日時：令和7年7月4日(金) 10時00分～12時30分  
開催場所：立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)  
試食する給食：西調理場小学校 Bブロック  
対象者：立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま  
申し込み方法：右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付  
(5月27日(火)8:30～6月6日(金)17:00)  
問い合わせ：学校給食課 西調理場  
電話 042-529-3511



次回の試食会は、2学期です。  
東調理場の給食を試食していただく予定です。



案内チラシ



申し込みフォーム

## 今月の注目!ベジタブル きゅうり

### 【6月の給食】

- ・きゅうりと茎わかめの炒めもの
- ・きゅうりのさっぱりサラダ
- ・きゅうりとハムのピリ辛炒め
- ・ごま油きゅうり

きゅうりは、ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテンも含まれるので、夏の水分補給として最適な食材の1つです。暑くて食欲がないときでも食べやすいので、積極的に食べたい野菜です。

新鮮なきゅうりを見分けるポイントは、表面のとげとげです。とげとげがしっかりしているものを選んでみてください。

6月はきゅうりの料理が4回登場します！  
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

## としょ給食

### 「11ぴきのねことあほうどり」より “手作りコロッケ”が登場します！

11ぴきのねこがコロッケの店を始めました。

ところが、毎晩食べる、売れ残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、そこへ、一羽のあほうどりが現れて…。

作・絵：馬場のぼる  
出版社：こぐま社

参考：こぐま社



## おすすめ給食レシピ



### ～ 魚のプロバンス風 ～

#### 材料 (4人分)

|       |                |
|-------|----------------|
| 白身魚   | 4切れ(60gくらいのもの) |
| ※塩    | 小さじ1/4         |
| ※こしょう | 少々             |
| ※酒    | 大さじ1/2         |
| 片栗粉   | 適量             |
| 揚げ油   | 適量             |

#### 【ソース】

|         |        |
|---------|--------|
| にんにく    | 一片     |
| たまねぎ    | 中1/4個  |
| セロリー    | 3cmくらい |
| トマト     | 中1/4個  |
| ★薄口しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ★砂糖     | 小さじ1/4 |
| ★塩      | 少々     |



## 魚を食べましょう



日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな魚を食べてきました。このような環境によって食文化が育まれ、いろいろな魚を、焼く、煮る、干す、加工する、そして生で食べるなど様々な料理として食べています。魚にはたんぱく質やカルシウムなどの、体を作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいです。

## Let's cook!

- ① 白身魚に※の塩、こしょう、酒を振っておく。
- ② にんにくはすりおろし、たまねぎ、セロリーはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ③ にんにくをオリーブ油で炒め、香りが出たらたまねぎ、セロリーを加え炒める。
- ④ ソースの調味料(★)を加え、トマトを入れて煮る。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、ソースのできあがり。
- ⑥ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑦ ⑥に⑤のソースをかけて、できあがり。