

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です)			主 材 料 名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	体育祭 振替休業日のため給食無し									
3火	やきとり丼	牛乳	じゃこキャベツ 具だくさんみそ汁	鶏肉、油揚げ、 みそ、赤みそ	ささみのり、 ちりめんじゃこ、 牛乳	米、さとう、 でんぶ、 じゃがいも	ごま、 ごま油、油	ごまつな、 にんじん	根しょうが、ながねぎ、 キャベツ、たまねぎ	776kcal 33.9g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのしょうが炒め	ツナ、鶏肉	ししゃも、 青のり、 くさわかめ、 牛乳	米、さとう、 じゃがいも、 でんぶ	マヨネーズ、 ごま、ごま油、 油	にんじん、 さやいんげん	切干しだいこん、 きゅうり、たまねぎ、 こんにゃく、 根しょうが	815kcal 27.3g
5木	ごはん	牛乳	豚キムチ 3色ナムル くずきりスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉、鶏肉	牛乳	米、でんぶ、 さとう、くずきり	油、ごま	にら、ごまつな、 にんじん	にんにく、キムチ漬け、 根しょうが、たまねぎ、 ななめ、くさ、 きん、い、 もやし、みかん	795kcal 26.9g
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐、いわし、鶏肉、 卵、油揚げ、 かつおぶし粉、 生揚げ、みそ、赤みそ	ちりめんじゃこ、 牛乳	米、パン粉、 さとう、 でんぶ、 じゃがいも	油	ゆかり粉、 にんじん、 ごまつな	梅、たまねぎ、だいこん、 根しょうが、もやし、 ごぼう、ながねぎ	836kcal 36g
9月	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ わかめと卵のスープ	豚肉、大豆、 鶏肉、卵	青のり、 カットわかめ、 牛乳	米、さとう、 でんぶ	ごま油、ごま	にんじん、 ごまつな	にんにく、根しょうが、 切干しだいこん、 もやし、たまねぎ、 えのきたけ	784kcal 31g
10火	きびごはん	牛乳	鯖のおろしソース 野菜の彩り和え はっちくんみそ汁	さわか、油揚げ、 かつおぶし粉、 豚肉、みそ、赤みそ	牛乳	米、もち米、 きび、さとう、 でんぶ、 じゃがいも	油	ごまつな、 にんじん	だいこん、根しょうが、 もやし、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、ながねぎ	750kcal 35.7g
11水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ フルーツゼリー	豆腐、豚肉、 赤みそ、鶏肉	粉寒天、牛乳	米、さとう、 でんぶ、 はるさめ	油、ごま油	にんじん、にら、 チンゲンツアイ	ながねぎ、たまねぎ、 根しょうが、にんにく、 干しいたけ、さくら、 たけのこ、オレンジジュース、 フルーツミックス缶	760kcal 27.5g
12木	ごはん	牛乳	ゆのす香るねぎ塩チキン ごま和え 昼汁	鶏肉、油揚げ、 豚肉、大豆、豆腐、 みそ、赤みそ	牛乳	米、でんぶ、 さとう、 じゃがいも	油、ごま油、ごま	ごまつな、 にんじん	ゆず果汁、しょうが、 にんにく、ながねぎ、 もやし、しめじ、だいこん	797kcal 34.2g
13金	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳、 生クリーム	コッパパン、 スパゲティ、 さとう、小豆粉、 じゃがいも、	油、ごま、 ごま油、バター	にんじん、 さやいんげん	ごぼう、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 グリーンピース、きゅうり、 パレンシアオレンジ	795kcal 27.2g
16~20日は、お著名人チャレンジweek!										
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁 果物(さくらんぼ)	鮭、鶏肉、ちくわ、 豆腐、油揚げ、 赤みそ、みそ	カットわかめ、 牛乳	米、じゃがいも、 さとう	油	にんじん、 さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、なめこ、 だいこん、ながねぎ、 さくらんぼ	803kcal 39.6g
17火	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 ピーマン炒め けんちん汁	卵、豚肉、 豆腐、油揚げ	わかめ、 ちりめんじゃこ、 牛乳	米、さとう、 ピーマン、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 ピーマン	干しいたけ、ごぼう、 たけのこ、ながねぎ、 きくらげ、だいこん、たまねぎ、 根しょうが、こんにゃく	787kcal 30.9g
18水	はっちこつけ麺	牛乳	うずらの煮卵 中華風揚げ芋 野菜の南蛮漬	豚肉、なると、 うずらの卵	牛乳	むし中華めん、 さとう、 さつまいも フレンチ	ごま油、油	ごまつな、 にんじん	たけのこ、もやし、だいこん 根しょうが、たまねぎ ホールコーン、きゅうり	786kcal 26.5g
19木	ゆかりごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 豚肉と豆の角煮風 きのこのかきたま汁 果物(冷凍みかん)	赤魚、豚肉、 大豆、卵	牛乳	米、さとう、 でんぶ	ごま油、油	ゆかり粉、 にんじん、 ごまつな	にんにく、ながねぎ、 だいこん、えだまめ、 根しょうが、しめじ、 えのきたけ、 たまねぎ、みかん	763kcal 39.5g
20金	ごはん	牛乳	さばのごま風味焼き チンゲン菜のからしあえ かぶのみそ汁	さば、かまぼこ、 赤みそ、みそ	カットわかめ、 牛乳	米、さとう	ごま油	チンゲンツアイ、 にんじん	根しょうが、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 かぶ	765kcal 28.9g
23月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ 果物(メロン)	豚肉	チーズ、牛乳	スパゲティ、 さとう	オリーブ油、油	にんじん、 ホールトマト	たまねぎ、セロリ、 にんにく、キャベツ、 ズッキーニ、 ホールコーン、メロン	843kcal 33.2g
24火	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味 根菜汁 わかめとじゃこの炒め煮	おじ、油揚げ、 かつおぶし粉、 鶏肉	ちりめんじゃこ、 カットわかめ、 牛乳	米、でんぶ、 さとう、 じゃがいも	ごま油、ごま油	にんじん	根しょうが、キャベツ、 きゅうり、れんこん、 ごぼう、ながねぎ、 にんにく	764kcal 31.9g
25水	期末考査のため給食無し									
26木	期末考査のため給食無し									
27金	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが	いか、油揚げ、 かつおぶし粉、 豚肉	牛乳	米、でんぶ、 さとう、 じゃがいも	ごま油、油	ごまつな、 にんじん、 さやいんげん	根しょうが、ながねぎ、 もやし、にんにく、 たまねぎ、こんにゃく	828kcal 34.7g
30月	ミルクパン	牛乳	バーベキューチキン 下中たまねぎのスープ ツナと野菜のサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉、青大豆、ツナ	牛乳	ミルクパン、 さとう、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん	にんにく、根しょうが、 きゅうり、だいこん、 たまねぎ、キャベツ、 パレンシアオレンジ	792kcal 36.1g

★6月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、じゃがいも、ズッキーニ、なす、ピーマン、トマト、小松菜、長ねぎ、にんじん、かぶ、チンゲン菜、ブロッコリーです。
★6月、生で提供予定の果物はパレンシアオレンジ、冷凍みかん、さくらんぼ、メロンです。入荷状況により別の果物に変更することがあります。
★献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますので御覧ください。
八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→





6月の八王子産野菜は、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、かぶ、たまねぎ、こまつな等が登場します！



給食試食会 ぜひお越しください♪

- 開催日: 6日・12日・18日・30日 11時45分までに来場
- 参加費: 1食360円(牛乳はつきません)
- ☎042-634-9460 【1週間前までに電話でお申し込みください】

6月の献立から

4日 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
【歯科衛生士さんからメッセージ】
むし歯になると自然には治りません。食べた後や夜寝る前に、しっかり歯みがきしましょう。

6日 11日は暦のひとつ「入梅」です。梅雨入りの目安の日で、昔は田植えをする上でとても重要な日でした。この時期に獲れる脂ののった鰯を「入梅いわし」といいます。

11日 五つ星献立を食べて
佐々木選手を応援しよう！



別所小・中学校出身のプロボクシング
佐々木尽選手がWBO世界ウェルター級
タイトルマッチに挑戦します！
佐々木選手が好きだったメニュー
「マーボー豆腐」を食べて、みんなで
応援しましょう！
試合日程: 6月19日(木)大田区総合体育館



12日 高知県では、ゆずを皮ごと絞ったものを「ゆのす」と呼び、「ゆのすの恵み料理」が100年フードに認定されています。給食では、ゆのす香るねぎ塩チキンを食べます。



健康 「こまめに水分補給」を！

水分は、「体温調節」のほか、「体中を循環して必要な栄養や酸素を運搬する」、「体内の不要なものを排泄する」3つの働きがあります。

【体に現れる脱水症状】

△黄色信号: のどが渇く

▲赤信号 : 強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、汗が出ない、頭痛、イライラ、脱水がさらに進むと熱中症に。



【水分補給のポイント】

- のどが乾く前に、定期的に水分を補給する。
- 長時間の運動、屋外での作業時など大量の発汗があるときにはナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。



【トイレでセルフチェック】

体内の水分が足りなくなると、不要な物質を少量の尿で排泄するため物質の濃度が濃くなり、色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときは注意しましょう。



和食

箸使いを上達させて、魚を食べよう！

魚は、和食文化には重要な存在ですが、年代問わず、魚を食べる量が減少し、肉類を好む傾向が見られます。魚には、私たちの体に必要な栄養がたっぷり含まれています！

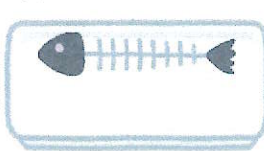
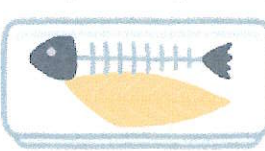
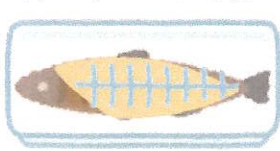
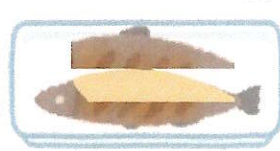
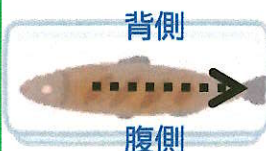
● 魚を食べると良いこと ●

- ・ビタミン: カルシウムの吸収を助けるD、血行を良くするE、貧血予防や脳を正常に動かすために必要なB12
- ・ナトリウム(塩分)の排泄を促すカリウム、骨の形成に必要なカルシウムとマグネシウム
- ・脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)
- ・良質の動物性タンパク質を含み、肉類よりもエネルギーが低い



● 魚を美しく食べてみよう ●

初夏は鰯が旬です！尾頭付きのまま焼いたり、蒸して、挑戦してみましょう！



①中骨に沿って箸で切れ目を入れる。

②骨が少ない背側から食べる(頭→尾に向かって) 腹側も同様に食べる
★小骨は箸でとろう！

③上身を食べ終わったら、頭をつけ たまま中骨全体ははずす
魚はひっくり返さない！

④下身も②と同じように食べ、皿の中央がきれいだったら、上手に食べられました！



6月食育月間に合わせ、16日～20日に「お箸名人チャレンジweek」を行います。小学校6年間では、チャレンジカードも行ってきたと思います。お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、5つの箸使いに注目し、給食を食べてみましょう！