



# こんだてひょう



品川区立御殿山小学校  
 校長 勝進 亮次  
 栄養教諭 藤本 和美  
 栄養士 小平 真由



今月の献立表は「6月1日～12日」「6月15日～30日」の2回にわけて発行します。



日	曜日	こんだて献立				熱やかのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体をつくるもとになる食品 (赤の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)	E [P]
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳				
1	月	麻婆豆腐丼		オレンジ		米 はいが米 でんぶん 砂糖 油 ごま油	牛乳 とり肉 冷凍豆腐 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ オレンジ	565 [21. 1]
2	火								
3	水	ドライカレー		りんごゼリー		米 米粒麦 砂糖 油	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマト セロリ りんごジュース	583 [20. 9]
4	木								
5	金	ビビンバ		ミックスフルーツ		米 米粒麦 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 ぶた肉 卵	にんじん もやし にら ねぎ 寒天缶 フルーツカクテル缶	606 [23. 1]
8	月								
9	火	ツナトマトペンネ		チョコモッチー		スパゲティ 米粉 砂糖 油	牛乳 ツナ 卵 豆乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン マッシュルーム	593 [22. 4]
10	水								
11	木	チャーホーサイ丼		みしょうかん		米 米粒麦 春雨 ごま油 油	牛乳 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん にら みしょうかん	543 [15. 8]
12	金								
A:5回 B:5回		*都合により食材・献立を変更することがあります。 *エネルギー(E:kcal)・たんぱく質(P:g)は中学年の値です。低学年は×0.9、高学年は×1.1の値となります。							

## ○学校給食再開について○

6月1日からの学校再開に併せて学校給食も再開します。給食再開にあたっては、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、児童による給食当番の対面での配膳を避け、1人1人が自分の給食をトレーに取り置いていく方法で配膳を行います。

### 【献立について】

- (1) 内容  
円滑に配膳できるよう、「主食と主菜を兼ねた1品、副菜またはデザート1品、牛乳」で構成します。
- (2) 提供方法  
感染症の影響を踏まえ、給食室内でラップ、アルミホイル、透明カップ（蓋つき）、透明パック（弁当箱）等の包材を用いて、包んだり、蓋をして配食します。  
高温多湿に時期になりますので、普段以上に衛生管理には細心の注意をはらいます。
- (3) 献立サイクル  
1学級を2グループに分けて分散登校するため、2週間で1周りするよう、同じ献立を2日連続で実施します。  
(月火、水木、金月、火水、木金の組合せとなります。)
- (4) 牛乳パックのリサイクル  
今年度より、「洗って乾かし、古紙回収」の予定でしたが、感染症の影響を踏まえて、当面の間、従来と同じ状態（すずがずに畳む）で回収します。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康に過ごすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どもの頃から、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

**食育とは** (食育基本法より)  
 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

## 家庭では、こんな「食育」を！

- 一緒に食事の支度をする**  
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。
- 共食の回数を増やす**  
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。
- 朝ごはんを必ず食べる**  
「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムを整えましょう。
- 栄養バランスを意識する**  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 行事食や郷土料理を取り入れる**  
「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

