



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				熱や力の 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				
15	月	ハヤシライス風ドリア		ビーンズポテト		米 はいが米 小麦粉 でんぷん じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 大豆 ミックスチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ	642 [21.6]
16	火								
17	水	ソース焼きそば		メロン		蒸し中華麺 油	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし にら メロン	580 [21.9]
18	木								
19	金	麦ごはん	かつおの アーモンド がらめ	磯香あえ		米 米粒麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも アーモンド 油	牛乳 かつお 凍り豆腐 のり	にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ	620 [30.1]
22	月								
23	火	親子丼		しらすあえ		米 はいが米 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 しらす	にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん もやし 干しいたけ	639 [26.3]
24	水								
25	木	和風スパゲティ		チーズケーキ		スパゲティ 砂糖 米粉 油 バター	牛乳 ツナ 卵 ヨーグルト クリームチーズ 生クリーム のり	たまねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン エリンギ マッシュルーム	602 [22.4]
26	金								
29	月	麦ごはん	さばの 塩焼き	ピリカラこんにゃく ごまあえ		米 米粒麦 砂糖 ごま 油	牛乳 ぶた肉 さば みそ	もやし さやいんげん にんじん 小松菜 しめじ 糸こんにゃく	637 [26.7]
30	火								
A:6回 B:6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】

- 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。
- 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払います。
- 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。)
- 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（すすがずに上だけ開いて）回収し、給食室内で洗浄します。

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。
- 朝食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。

