



給食だより

令和 8 年 5 月 28 日
横浜市立立野小学校
校長 深井 知英
栄養教諭 大竹 章子

新年度を迎えてからあっという間に 2 ヶ月が過ぎ、学校全体が新しい環境に少しずつ慣れてきているようです。

子どもたちは、6月の運動会にむけて、練習に取り組んでいます。運動会で力を発揮するためには、日ごろからしっかりと食事をするのが大切です

6月の献立について



○食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。

○日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し・割干しだいこん・納豆)

○開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。
(チンジャオロースー・ラタトゥイユ・ビビンバ・スパゲティナポリタン)

○「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
(きびなごフライ・割干しだいこんの甘酢あえ・だいずとじゃこの炒り煮)

○横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。
(きゅうり・トマト・ピーマン・赤ピーマン・さやいんげん・なす・とうがん・ズッキーニ・いわし・きびなご)

立野小の独自献立 下線のある献立が独自のものです

6月6日（土）は運動会！ 給食を実施します

6日の献立は、運動会後の疲労回復や食べやすさを考慮し、下記の献立にします。
【 】内は使用する材料です。

○ごはん

○牛乳

○タコライスの具(肉)【豚肉・粒状乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・にんにく・カットトマト（缶）・トマトケチャップ・米油・しょうゆ・塩・チリパウダー】

○タコライスの具(野菜)【キャベツ】

○野菜スープ【豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・しょうゆ・塩・こしょう・チキンブイヨン】

○オレンジゼリー【国産温州みかん果汁（濃縮還元）・水あめ・砂糖・乳酸カルシウム・ゲル化剤（増粘多糖類）・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄ナトリウム】

歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのあるメニューを取り入れます。

18日（木） ごはん・牛乳・さばのみそ煮・すまし汁

だいずとごぼうの揚げ煮【だいず（水煮）・ごぼう・でんぷん・炒りごま・米油・砂糖・しょうゆ・みりん】

だいずと薄切りにしたごぼうにでんぷんをまぶして油で揚げ、甘辛いたれをからめたあと、ごまをふります。

6月は食育月間です

『まごはやさしい』とは、和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげたもので、例年、6月の給食では、『まごはやさしい』の食べ物を意識して使用しています。すべての食べ物がそろって7ポイントとなり、給食時間に配付するおたより（ランチメール）にその日のポイントを記載して、確認できるようにしています。

これらの食品には、積極的にとりたいビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。和食が健康に良いといわれるのは、これらの食品を多く使って作るからです。

ご家庭の食事にも『まごは（わ）やさしい』を取り入れてみてください。

ま	ご	は (わ)	や	さ	し	い
豆類	ごまなどの 種実類	わかめ などの 海藻類	野菜類	魚類	しいたけ などの きのこ類	いも類
						