

はくはくだより



令和 7年 5月30日

小金井市立本町小学校

栄養士

食は生きる上での基本です

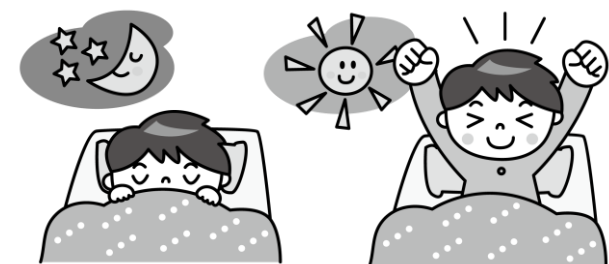
みなさんが、生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。健康で、心豊かに暮らすためには子どものころから「食」に関心を持ち、安心安全な食生活を送ることが大切です。平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ 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。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時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。

「よくかむ」ことで得られる効果



今月は食育月間にちなんで、小金井野菜をふんだんに使った献立が登場します。6月頃から、だんだんと夏野菜が収穫されてきているようです。給食には主に、きゅうり、にんじん、ルバーブ、トマトなどが出る予定です。

ルバーブってどんな野菜か知っていますか？



ルバーブとは・・・？

ヨーロッパでは、古くから食べられているダテ科の野菜です。見た目はフキによく似ていて、赤い茎が特徴的です。5月頃から収穫され、小金井市内でも育てられています。

味は、酸味が強く、そのまま食べるとレモンのようなすっぱさを感じますが、お砂糖と一緒に煮てジャムにすると、とてもおいしいです。

市内の給食では、小金井産ルバーブをジャムにしてヨーグルトと一緒に提供するほか、クリームチーズと一緒に包んで揚げるメニューなどを提供しています。



ルバーブの栄養素は・・・？

ビタミンC

ヒトの体の中では生成ができない栄養素なので、食品から摂取する必要があります。鉄の吸収を助けるはたらきや、骨・皮ふ・血管などの合成にも必要不可欠な栄養素です。美肌効果も♪

食物繊維

食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。ルバーブにはこの両方が豊富に含まれており、コレステロールをさげるはたらきや、お腹の調子を整えるはたらきがあります。

ほかにも、筋肉の収縮を正常に保ち、むくみ解消に効果が期待できる「カリウム」や目の健康維持に欠かせない「アントシアニン」なども含まれています。小金井市内の野菜販売所でルバーブを見かけたら、ぜひ購入して食べてみてください。

小金井野菜もりだくさん！

令和7年度



6月よてい、こんだてひょう



小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
2月	ごはん いかとえびのチリソース にらたまスープ ぎゅうにゅう	むきえび、いか、 凍り豆腐、鶏肉、 たまご	牛乳	米、米粉、かたく り粉、三温糖	米ぬか油(揚げ 油)、米ぬか油1	にら	しょうが、にんに く、ねぎ、玉葱	619 kcal 24.8 g
3火	かしわパン しろみざかなフライ ゆでキャベツ トマトとレタスのスープ ぎゅうにゅう	モウカザメ、豚 肉	牛乳	ショートニング、 小麦粉、パン粉	米ぬか油(揚げ 油)、米ぬか油	トマト	キャベツ、レタス、 玉葱、セロリー	660 kcal 27.9 g
4水	あぶたまどん ぐだくさんみそする たまねぎドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	油揚げ、焼き竹 輪、たまご、生揚 げ、白みそ、赤み そ	牛乳	米、水稲穀粒 (玄米)、三温糖、 かたくり粉	米ぬか油	にんじん、ごま つな	玉葱、ねぎ、ふなし めじ、だいこん、 キャベツ、きゅうり	644 kcal 26.0 g
5木	なめし さばのおやき いそかあえ とんじる ぎゅうにゅう	さば、豚肉、木綿 豆腐、油揚げ、赤 みそ、白みそ	牛乳、刻みのり	米、じゃがいも、 板こんにゃく	ごま、米ぬか油	菜めし、こまつ な、にんじん	はくさい、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	625 kcal 28.3 g
6金	ごはん すきやきふうに じゃこやさい ぎゅうにゅう	豚肉、木綿豆腐	牛乳、ちりめん じゃこ	米、しらたき、三 温糖	米ぬか油	にんじん	玉葱、丸干し椎茸、 ねぎ、キャベツ、も やし	586 kcal 23.8 g
9月	ジャンバラヤ とりにくのさっぱりフォー メロン ぎゅうにゅう	ウィンナー、鶏 肉	牛乳	米、三温糖、 フォー	オリーブ油、米 ぬか油	青ピーマン、赤 ピーマン、みず かけな、糸みつ ば、トマト	玉葱、にんにく、 しょうが、もやし、 レモン、メロン	575 kcal 17.7 g
10火	やきとりどん もずくスープ みそドレッシングあえ ぎゅうにゅう	鶏肉、木綿豆腐、 白みそ	牛乳、刻みのり、 もずく	米、おおむぎ (押麦)、三温 糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま	にんじん、ごま つな	しょうが、ねぎ、え のきたけ、もやし	618 kcal 22.9 g
11水	うめちりめんごはん いわしフライ ごまあえ たぬきじる ぎゅうにゅう	いわし、白みそ、 赤みそ	牛乳、ちりめん じゃこ	米、小麦粉、パン 粉、三温糖、板こ んにゃく、じゃ がいも	米ぬか油(揚げ 油)、ごま	ごまつな、にん じん	乾燥カリカリ梅、 もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ	673 kcal 25.5 g
12木	スパゲッティー地中海ソース ハニーマスタードサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン、いか、 むきえび、いん げんまめ(乾)	牛乳	スパゲッティ ハーフ、三温糖、 はちみつ	オリーブ油	にんじん、パセ リ	にんにく、しょう が、玉葱、セロリー、 キャベツ、とうも ろこし、きゅうり	574 kcal 24.3 g
13金	ぶたバラとやさいのあんかけごはん ちゅうかサラダ あおなとコーンのスープ ぎゅうにゅう	豚肉、鶏肉	牛乳、わかめ、寒 天	米、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、ごま 油、ごま	にんじん、チン ゲンツアイ、ご まつな	にんにく、しょう が、はくさい、玉葱、 ふなしめじ、ねぎ、 キャベツ、きゅう り、とうもろこし	594 kcal 18.7 g
17火	むぎごはん かんこくふうにくじゃが コロコロだいこんスープ ぎゅうにゅう	豚肉、コチュ ジャン、鶏肉	牛乳	米、おおむぎ (押麦)、じゃ がいも、三温糖、 かたくり粉	ごま油、ごま	こねぎ、にんじ ん	にんにく、玉葱、だ いこん、セロリー、 しょうが	605 kcal 21.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
18水	ミルクパン さかなのラビゴットソース こふきいも コーンチャウダー ぎゅうにゅう	しろさけ、ベー コン	牛乳、クリーム (乳脂肪)、調理 用牛乳	シロイ、かたく り粉、三温糖、 じゃがいも、小麦 粉	米ぬか油、オリ ーブ油	トマト、黄トマ ト、パセリ、にんじ ん	玉葱、とうもろこ し、マッシュルー ム、しょうが	664 kcal 26.7 g
19木	ツナピラフ まめとやさいのスー プ ルバーブマフィン ぎゅうにゅう	まぐろ水煮、 レーク、鶏肉、 いんげんまめ (乾)、木綿豆 腐	牛乳	米、おおむぎ(押 麦)、じゃがい も、上白糖、プレ ミックス粉 (卵・乳不使用)	オリーブ油、米ぬ か油	にんじん、パセ リ、アスパラガ ス	にんにく、玉葱、と うもろこし、しょ うが、キャベツ、 レモン	664 kcal 17.8 g
20金	チキンカレー だいこんサラダ さくらんぼ ぎゅうにゅう	鶏肉	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、はちみつ、 三温糖	米ぬか油、有塩パ ター、ごま油	にんじん	にんにく、しょう が、玉葱、だいこ ん、きゅうり、さくら んぼ(国産)	596 kcal 17.1 g
23月	クロックムッシュ ポトフ バレンシアオレンジ ぎゅうにゅう	ハム、豚肉、 ウィンナー、ひ よこまめ (乾)	牛乳、チーズ	食パン、じゃがい も	ソフトタイプ マーガリン、米ぬ か油	にんじん、パセ リ	玉葱、キャベツ、 しょうが、バレン シアオレンジ	610 kcal 23.9 g
24火	ちゅうかおこわ ジャンボぎょうざ はくさいのスー プ ぎゅうにゅう	焼き豚、豚肉、 白みそ、鶏肉	牛乳	米、もち米、三温 糖、ぎょうざの 皮、小麦粉、かた くり粉	ごま油	にんじん、にら	丸干し椎茸、たけ のこ、ねぎ、キャベ ツ、にんにく、しょ うが、はくさい、も やし、きくらげ(乾)	604 kcal 22.0 g
25水	ぶたどん かいそうサラダ のっぺいじる ぎゅうにゅう	豚肉、鶏肉、木 綿豆腐	牛乳、わかめ、寒 天	米、しらたき、三 温糖、さといも、 板こんにゃく、か たくり粉	米ぬか油、ごま 油、ごま	にんじん	しょうが、玉葱、こ ぼう、ねぎ、干し椎 茸、干切り、もやし、 きゅうり、だいこ ん	615 kcal 23.1 g
26木	ごもくちゅうかどん ピリからわかめスープ ミニレモンゼリー ぎゅうにゅう	豚肉、むきえ び、いか、鶏肉	牛乳、わかめ	米、かたくり粉、 ミニレモンゼ リー	米ぬか油、ごま 油、ごま	にんじん、チン ゲンツアイ	にんにく、しょう が、はくさい、たけ のこ、きくらげ (乾)、玉葱、もやし、 ねぎ	575 kcal 25.4 g
27金	スパイシートマトライス ABCコロコロスープ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	豚肉、ベーコン	牛乳	米、三温糖、かた くり粉、マカロニ	オリーブ油	さやいんげん、 トマト、にんじ ん	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ、セロ リー、しょうが、 きゅうり、とうも ろこし	663 kcal 22.9 g
30月	なつやさいのばらてんどん すましじる ぎゅうにゅう	むきえび、い か、木綿豆腐、 かつお節	牛乳	米、小麦粉、三温 糖	米ぬか油(揚げ 油)	赤ピーマン、に んじん、糸みつ ば	玉葱、とうもろこ し、ズッキーニ、えだ まめ、だいこん、干 し椎茸、干切り	578 kcal 21.8 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
* 栄養表示は中学年のもです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
* **太字**の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
* 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

