



6月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

これから梅雨の季節を迎えます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいですね。その防衛策として、普段から心がけている手洗いから始めましょう。



よく噛んで食事をしよう！！



よく噛むことは食べものを小さくするだけではなく、さまざまな効果があると言われています。



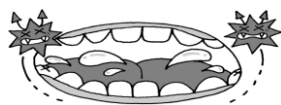
①肥満を予防

食事やおやつは適した量を、よくかんで食べることで、満腹感を感じることができます。



②消化吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくぐくと、胃と腸の消化吸収がよくなります。



③むし歯を予防

だ液がたくさん出て口の中をきれいにしますので、口の中でむし菌が増えにくくなります。

よく噛むことの
効果はあるの??



④記憶力がアップ

しっかり噛むと、顔の近くの脳の血管や神経が刺激されて、記憶力・学習能力がアップします。

今月の世界の給食



6月23日(月)世界の料理 ～タイ～

今月の世界の給食は「タイ料理」です。

中国、カンボジア、マレーシア、ラオス、ミャンマーなどの周辺諸国の料理の影響を受けており、香辛料、香味野菜やハーブを多用し、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせ味付けに特徴があります。

「ガパオライス」ってどんな料理？

ガパオライスはタイ料理です。ガパオとはバジルという意味があります。本場タイでは鶏肉以外に豚肉や魚介、きのこなど様々な食材が使われます。赤ピーマン、黄パプリカ、バジルの緑の彩りも美しく、材料を炒め合わせます。オイスターソースやナンプラーなどで味付けをし、御飯にかけていただきます。目玉焼きを乗せて食べるのが一般的なようです。

給食室でも、子どもたちに食べやすい辛さにして調理していきたいと思います。楽しみにしてください。



歯と口の健康週間

6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。

この週間の給食では、噛みごたえのある料理を提供する予定です。よく噛むことは、消化を助け、肥満やむし歯を予防し、脳の働きを活発にすることにつながります。ご家庭でも、噛みごたえのある食材を取り入れてみてくださいね。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、食を連想される19日（1→しょ 9→く）を毎月、食育の日と決めました。

感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをすることも、大切な食育につながります。日頃から食べることの大切さを知っていただければと思っています。

6月 学校給食献立表

しゅんのたべものについてしよう



令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー kcal	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	凍り豆腐入りそぼろかけごはん 味噌けんちん汁 野菜のごまだれかけ	こめ でんぷん あぶら	さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ かつおぶし	ほししいたけ たまねぎ しょうが ねぎ えだまめ キャベツ にんじん こまつな もやし こんにゃく ごぼう だいこん	601kcal 29.2g
3	火	ガーリックトースト クラムチャウダー にんじンドレッシングサラダ 甘夏みかん	しよくパン あぶら マカロニ	バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうにゅう ツナ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん クリームコーン もやし きゅうり あかピーマン あまなつみかん	640kcal 25.8g
4	水	かみかみ豆ごはん みそ汁 鮭のステーキソース ごぼう入りサラダ	こめ あぶら でんぷん ごま	おしむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう じゃこ さけ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん きゅうり こまつな	595kcal 33.2g
5	木	麦ごはん いかのかりんと揚げ 坦々スープ 大根ときゅうりのごま風味	こめ でんぷん さとう ごまあぶら	おしむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	604kcal 28.6g
6	金	いわしのかば焼き丼 かむかむ豚汁 キャベツの塩こんぶかけ	こめ こむぎこ さとう	でんぷん あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく くきわかめ とうふ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	607kcal 26.9g
☆☆☆☆☆9日は振替休業日☆☆☆☆☆							
10	火	和風スパゲティー かみかみサラダ ヨーグルトボムボム	スパゲッティ バター さとう	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび するめ いか たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな ごぼう だいこん にんじん きゅうり りんご	627kcal 26.9g
11	水	青菜とじゃこのチャーハン 卵入り中華スープ 春雨サラダ りんごゼリー	こめ ごま はるさめ さとう	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく とうふ たまご こなかんてん こなゼラチン	しょうが にんじん こまつな にんにく もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ リンゴジュース	614kcal 23.2g
12	木	麦ごはん(ひじきのふりかけ) 豆乳入りみそ汁 ししゃものフライ 海藻と野菜の和え物	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	おしむぎ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも かつおぶし とうふ とうにゅう	もやし こまつな にんじん きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	639kcal 28.3g
13	金	三色ピラフ コーンフレークカツ ABCスープ	こめ バター コーンフレーク	あぶら こむぎこ マカロニ	ジョア ハム とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ	634kcal 24.3g
16	月	ケロケロ揚げパン ポトフ マカロニとキャベツのカレー風味サラダ くだもの(河内晩柑)	まるパン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うすらたまご ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー かわちばんかん	616kcal 26.8g
17	火	ひよこ豆のキーマカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ こむぎこ	あぶら さとう	とりにく ぶたにく すなごもミンチ ひよこまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト りんご しょうが キャベツ きゅうり パインかん ももかん みかんかん	691kcal 22.5g
18	水	ミルクパン トマトビーンズシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	584kcal 24.4g
19	木	有機米ごはん みそ汁 鯖(さば)のごまだれかけ 和風サラダ	こめ さとう あぶら	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば わかめ かつおぶし あぶらあげ とうふ	きゅうり だいこん にんじん コーン たまねぎ えのき はくさい	628kcal 29.1g
20	金	キムチ丼 卵入り中華スープ 果物(メロン)	こめ ごまあぶら ごま	おしむぎ さとう はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく たまねぎ はくさい キムチ にら にんじん たけのこ きくらげ しょうが こまつな メロン	603kcal 25.0g
23	月	ガパオライス たまごとトマトのスープ ガーリックポテト	こめ さとう でんぷん	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン とうふ たまご	とうがらし しょうが にんにく たまねぎ コーン あかピーマン ピーマン トマト	628kcal 28.1g
24	火	麦ごはん 五目うま煮カレー味 野菜のからししょうゆあえ 冷凍みかん	こめ あぶら さとう	おしむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし うすらたまご なまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな もやし れいとうみかん	610kcal 23.3g
25	水	ジャージャー麺 ポテトドッグ カップヨーグルト	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	675kcal 31.0g
26	木	ココアパン ホキのマヨネーズ焼き スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	ココアパン あぶら マカロニ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく ベーコン	クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん セロリー トマト	625kcal 30.0g
27	金	シシジュシー もずく汁 サーターアンダーギー	こめ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ きざみこんぶ こんぶ もずく とうふ ぶたにく たまご	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ	641kcal 23.2g
30	月	ツナピザトースト クリームスープ くだもの(小玉すいか)	むえんしよくパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ ツナ とりにく とうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん クリームコーン ホールコーン すいか	619kcal 24.5g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。