



6月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
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されています。



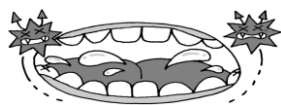
①肥満を予防

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ると、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。

日本の郷土料理



6月25日(木)郷土料理 ～埼玉県秩父～

今月の郷土料理は、埼玉県秩父地方にある「みそポテト」です。ほくほくのじゃがいもに甘いみそだれをかけた料理で、昔から親しまれている味です。

秩父ではじゃがいものうち小ぶりのじゃがいもをいろいろで焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。

由来にはいくつか説がありますが、農作業や山仕事の合間に、おやつとして食べられていました。

給食室では、じゃがいもを食べやすい大きさに切り、給食室の大釜で揚げたいと思っています。是非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、脳の働きを活性化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8年度

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	
			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	kcal たんぱく質 g	
1	月	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	ごめ 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 ハム	しょうが にんにく にんにく ねぎ にんにく たまねぎ りんごジュース	601kcal 22.5g
2	火	麦ごはん(ひじきのふりかけ) かぼちゃのみそ汁 ししゃものフライ 海藻と野菜の和え物	ごめ 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 わかめ かつおぶし とうふ	もやし ごまつな にんにく たまねぎ かぼちゃ	619kcal 25.8g
3	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 にんにく キャベツ きゅうり トマト コーン	591kcal 25.1g
4	木	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	ごめ 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 だいず じゃこ さけ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ ごぼう にんにく きゅうり だいこん	601kcal 33.8g
5	金	麦ごはん いかのかりんと揚げ 麻婆スープ 大根ときゅうりのごま風味	ごめ 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 しょうが にんにく もやし ただのこ ほししいたけ ねぎ ごまつな	611kcal 27.8g
☆♪☆☆☆☆ 8日は振替休業日 ☆♪☆☆☆☆							
9	火	和風スパゲティー かみかみサラダ みたらしだんご	スパゲティー バター さとう	あぶら ごまあぶら ごま しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび するめ いか ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ ごまつな ごぼう だいこん にんにく きゅうり りんご	627kcal 26.9g
10	水	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	ごめ 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 いわし しおこんぶ ぶたにく くわわかめ とうふ	キャベツ にんにく ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	624kcal 27.3g
11	木	チョコチップパン ホキのマヨネーズ焼き 粉ふきいも(カレー味) ミネストローネ	チョコチップパン 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	トマト パセリ たまねぎ にんにく セロリー クリームコーン	606kcal 28.8g
12	金	豆腐入りキムチ丼 ワンタンスープ くだもの(メロン)	ごめ ごまあぶら ごま	おしむぎ さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると	にんにく たまねぎ キムチ にら にんにく しいたけ しょうが ごまつな メロン	617kcal 24.8g
15	月	カバオライス たまごとトマトのスープ ガーリックポテト	ごめ 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 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	623kcal 27.9g
16	火	いちごジャムサンド クラムチャウダー ツナサラダ くだもの(河内晩柑)	おえんしょくパン あぶら さとう	いちごジャム じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり こなチーズ とうにゅう ツナ	たまねぎ にんにく クリームコーン キャベツ かわちはんかん	611kcal 24.1g
17	水	夏越ごはん さつま汁 野菜のレモンしょうゆかけ	ごめ あわ こむぎこ	くろまい むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご かつおぶし とうふ	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ れいとうみかん だいこん ねぎ	668kcal 23.8g
18	木	三色ピラフ コーンフレークカツ ABCスープ	ごめ バター コーンフレーク	あぶら こむぎこ マカロニ	にゅうさんいんりょう ハム とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんにく コーン えだまめ キャベツ マジックルーム キャベツ	635kcal 24.6g
19	金	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	ごめ 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 たまねぎ れいとうみかん こんにゃく ごまつな にんにく もやし	620kcal 24.4g
22	月	ひよこ豆のキーマカレーライス たまごとコーンのスープ フレンチサラダ	ごめ あぶら でんぷん	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく すなごもミンチ ひよこめ こなチーズ たまご	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんにく トマト りんご コーン ごまつな キャベツ きゅうり	721kcal 26.6g
23	火	ツナピザトースト クリームスープ くだもの(小玉すいか)	おえんしょくパン じゃがいも	あぶら こむぎこ	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 ピーマン にんにく クリームコーン ホールコーン すいか	591kcal 27.0g
24	水	シンジュージー マーミナーチャンプル ちんすこう	ごめ あぶら	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きなこ とうにゅう	にんにく えだまめ もやし にら キャベツ	682kcal 28.0g
25	木	五目冷やしうどん みそポテト フルーツポンチ	うどん じゃがいも あぶら	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	もやし きゅうり しいたけ にんにく ねぎ みかんかん パインかん ももかん りんごかん	697kcal 24.1g
26	金	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	ごめ 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 こおろどうふ ぶたにく かつおぶし	ほししいたけ たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ にんにく ごまつな もやし こんにゃく ごぼう だいこん	600kcal 29.2g
29	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(オレンジ)	まるパン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも	うぐいすなぎ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うすらたまご ツナ	にんにく たまねぎ セロリー オレンジ キャベツ	627kcal 27.2g
30	火	有機米ごはん 沢煮椀 鯖(さば)のごまだれかけ こんにゃくサラダ	ごめ ごま あぶら	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ	こんにゃく キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり にんにく しいたけ もやし ごまつな	605kcal 28.3g

※ 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。