

6月 給食だより



世田谷区立尾山台小学校

校長 小田 正弥

栄養士 尾形 佳代子

令和7年 6月号

6月に入り、梅雨の時期になりました。この時期は雨が多くなりますが、梅の実が熟すことから、“梅雨”と呼ばれるようになったと言われています。これから夏にかけて、気温・湿度とも高くなり、カビや細菌は活発に活動を開始します。食中毒に注意が必要です。食中毒を防ぐためには菌を「付けない・増やさない・やっつける」ことが大切です。食事の前の手洗いなど、引き続き清潔に気をつけて食事をしましょう。

今月の給食目標は、『よく噛んで食べましょう』です。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する知識を身につけ、虫歯の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的とした週間です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、歯を大切にしてほしいと思います。

よくかんで食べるとよいこといっぱい！

- ① 唾液がたくさんでて虫歯を防ぐ
- ② 食べ物が細くなるので消化・吸収がよくなる
- ③ 脳のはたらきを活発にする
- ④ ゆっくり時間をかけてよくかむことで食べすぎを防ぐ



★4日～10日には、かみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材を使った“かみかみ献立”が給食にです。一口30回を目標に、たべものを飲み込む前にあと10回多くかむことを意識してみましょう！

6月は
かんきょうげっかん
環境月間！

食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。



6月 献立表

今月の給食目標：よく噛んで食べましょう



日 ／ 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん（主食）	おかず・デザート （主菜・副菜）	飲物	〔主に血や筋肉、骨を作る〕	〔主に熱や力になる〕	〔主に体の調子を整える〕	Kcal	g
2月	ジャンバラヤ	フライビーンズポテト ベーコンと白菜のスープ		豚肉 ウィンナー 牛乳 大豆 あおのり ベーコン	米 油 じゃがいも でん粉	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン 白菜	601	19.6
3火	ごはん	魚の生姜風味焼き じゃがいもの甘辛煮 沢煮碗		牛乳 さわら けずりぶし 豚肉	米 さとう じゃがいも ごま でん粉	しょうが ねぎ（干）しいたけ にんじん だいこん もやし こまつな	570	27.4
4水	中華丼	さつまいもと大豆の甘辛揚げ くだもの		豚肉 いか なたと 牛乳 大豆 じゃこ	七分つき米 油 さとう ごま でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが（干）しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな メロン	635	23.8
5木	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 野菜の海苔和え 根菜のごまみそ汁		牛乳 鶏肉 刻みのり けずりぶし 豆腐	米 ごま油 ごま さつまいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	609	27.8
6金	ひよこ豆入り カレーライス	玉ねぎドレッシングサラダ くだもの		鶏肉 鶏レバー ひよこ豆 牛乳	七分つき米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ もやし 河内晩柑	640	22.1
9月	セサミトースト	キャベツのクリームスープ カリカリじゃこサラダ		牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク じゃこ	無塩食パン バター さとう グラニュー糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン パセリ もやし こまつな	615	20.5
10火	ごはん	いわしのかば焼き 梅ドレサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳 いわし けずりぶし 生揚げ わかめ	米 でん粉 小麦粉 油 ざらめ糖 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん 刻み梅 たまねぎ ねぎ	652	28.1
11水	衣笠丼	じゃばりすまし汁 みかんゼリー		鶏肉 油揚げ 鶏卵 ゆば 牛乳 こんぶ けずりぶし 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン	米 油 さとう	にんじん たまねぎ（干）しいたけ ごねぎ だいこん ほうれんそう みかんジュース	594	24.4
12木	クッパ	ヤンニョムチキン ごま塩ナムル		鶏肉 鶏卵 牛乳	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり	622	28.8
13金	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	ミネストローネ 米粉のブラウニー		ベーコン 牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 豆乳	スバゲッティ 油 じゃがいも 米粉 さとう 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリー ホールトマト ホールコーン かぶ	609	22.8
16月	ハヤシライス	ポテト入りフレンチサラダ くだもの		豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	七分つき米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン 甘夏	670	21.1
17火	わかめとじゃこのごはん	かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 豆腐のみそ汁		わかめ じゃこ 牛乳 鶏ひき肉 けずりぶし 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 油 ポテトパウダー 小麦粉 でん粉 パン粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	674	24.0
18水	ブルコギ丼	にらたまスープ くだもの		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 油 春雨 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご しょうが にんにく にら ごねぎ きくらげ 小玉すいか	618	24.9
19木	ごはん	魚のごまみそかけ 和風サラダ あんかけ汁		牛乳 あじ けずりぶし 鶏肉 生揚げ	米 さとう ごま 油 ごま油 でん粉	にんじん キャベツ もやし にら だいこん（干）しいたけ ねぎ こまつな	606	32.6
20金	ミルクパン	チーズ入りシェパードパイ 角切り野菜のスープ		牛乳 豚肉 鶏レバー レンズ豆 豆乳 ベーコン シュレッドチーズ	ミルクパン 油 さとう じゃがいも 大麦	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ	607	28.4
23月	有機米のごはん	春巻き きゅうりと大根のごま風味 中華風コーンスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 春巻の皮 ごま油 でん粉 春雨 油 ごま	にんにく しょうが にんじん （干）しいたけ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ホールコーン クリームコーン ごねぎ	679	24.3
24火	枝豆とコーンのピラフ	さばのカレー風味 ABCマカロニスープ		鶏肉 牛乳 さば ベーコン 豚肉	米 油 アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ にんにく キャベツ パセリ	603	25.0
25水	ピザトースト	有機野菜のポトフ くだもの		ベーコン シュレッドチーズ 牛乳 豚肉 ウィンナー	無塩食パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン ホールトマト にんじん キャベツ セロリー パセリ バレンシアアオレンジ	539	18.6
26木	ジャージャーうどん	中華サラダ フルーツポンチ		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう でん粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん（干）しいたけ きゅうり もやし キャベツ にら バイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	608	23.8
27金	鮭茶漬け	肉じゃがうま煮 黒蜜寒天		鮭 けずりぶし こんぶ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 粉寒天 きな粉	米 油 さとう じゃがいも 黒砂糖	ごねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	612	29.1
30月	ジャムサンド	ハンガリアンシチュー キャベツとツナのサラダ		牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ツナ	国内産小麦粉コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン レモン キャベツ にんじん スナッパえんどう	600	23.9

このマークのついている献立はかみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材等を使ったかみかみ献立です。

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。