



6月給食だより



令和8年5月29日
品川区立第三日野小学校
校長 隈部 洋子
栄養士

いよいよ梅雨の季節です。夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。給食室でもこまめな手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食づくりに引き続き取り組んで参ります。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身に付けたいものです。

◎噛む習慣を身につけ、歯と口の健康を保ちましょう!

☆かみごたえのある食べ物



☆歯をつくる栄養素であるカルシウムが豊富な食べ物



★ひとくち30回を意識して食べてみましょう!



給食では、6月4日に「チキンチキンごぼう」、6月10日に「かみかみふりかけ」を提供予定です。噛むことを意識して食べてみましょう。

食育とは…

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



「食」は「生きる」ことの根の部分を支える、とても大事なものです。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが大切です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6がつ こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	かや熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質	
1月		あんかけやきそば あおのりポテト かきたまスープ	豚肉 あおのり 卵 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干ししいたけ えのきだけ 小松菜	583 23.7	
2火		ごはん さけのごましょうゆやき きりぼしだいこんのもの みそしる	鮭 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく しらたき 切り干し大根 にんじん 干ししいたけ 大根 ねぎ 小松菜	596 26.7	
3水		ツナポテトドッグ ビーンズサラダ やさいのとうにゅうスープ	ミックスチーズ ツナ 白いんげん豆 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも ショートニングパン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり 小松菜	573 27.6	
4木		いそごはん チキンチキンごぼう ごまあえ みそしる	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 赤みそ みそ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 油 でんぷん ねりごま すりごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし 小松菜 キャベツ たまねぎ えのきだけ	635 29.4	
5金		カツカレー ジュリエンスープ ピーチゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 パン粉 生パン粉 小麦粉 サラダ油 油 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 桃 ジュース	660 19.9	
8月		ふりかえきゅうじつ					
9火		キムチチャーハン パンサンスープ わかめスープ	卵 豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま油	白菜キムチ にんじん ピーマン もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	585 25.3	
10水		ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうがふうみやき とんじる	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸削り節 さわら 昆布 冷凍豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが 大根 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう	594 31.0	
11木		ガパオライス コーンサラダ はるさめスープ	鶏ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨	たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし キャベツ にんじん ホールコーン ねぎ 小松菜 しょうが	578 24.1	
12金		くろざとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん	637 25.0	
15月		たきこみごはん こいわしのつけあげ キャベツのおひたし みそしる	鶏肉 油揚げ 小いわし 糸削り節 冷凍豆腐 油揚げ 赤みそ みそ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油	ごぼう にんじん 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ 小松菜	597 25.1	
16火		ドライカレー たまごスープ メロン	豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ メロン	602 23.7	
17水		ごはん とりのてりやき にびたし いなかじる	鶏肉 冷凍豆腐 赤みそ みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが 大根 キャベツ ねぎ にんじん こんにゃく 小松菜	569 25.0	
18木		ごはん いかのチリソース チャーホーサイ ちゅうかコーンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たら たまねぎ ホールコーン クリームコーン チンゲンサイ	602 26.2	
19金		わふうおろしスパゲッティ ジャーマンポテト れいとうみかん	ツナ 刻みのり ベーコン 牛乳	スパゲッティ サラダ油 三温糖 じゃがいも	大根 たまねぎ れいとうみかん	561 24.4	
22月		おやこどん しらすあえ みそしる	卵 鶏肉 凍り豆腐 しらす 干し油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干ししいたけ もやし きゅうり 大根 えのきだけ 小松菜	607 26.7	
23火		ルーローハン チーズ入りぱりぱりひじき あおなのスープ	豚肉 ダイスチーズ ひじき 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 油	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく にんじん 小松菜	590 22.3	
24水		チキンピラフ チリコンカン やさいスープ オレンジゼリー	鶏肉 豚ひき肉 きんとき豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく キャベツ オレンジジュース	577 20.9	
25木		ハニートースト ポークシチュー こまつなサラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	574 23.6	
26金		ごはん さばのかんこくやき かふうきゅうり ごまキムチじる	さば 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ねりごま すりごま サラダ油	ねぎ しょうが にんにく きゅうり 白菜キムチ もやし 大根 にんじん ごぼう たら	595 26.3	
29月		カレーうどん ツナひじきサラダ まっちゃんしばん	豚肉 油揚げ ツナ ひじき 牛乳 卵	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 小麦粉 パター	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	581 23.2	
30火		メキシカンライス ホキのエスカベッシュ ホールコーンスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん トマト レモン にんにく キャベツ ホールコーン	587 25.5	

歯と口の健康週間

★運動会応援メニュー★

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。