



6月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年6月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(体が強くなる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	ごはん 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ あじさいゼリー	○	豚肉、牛乳、粉寒天、カルピス	米、油、しらたき、じゃがいも、三温糖、白ごま、ごま油、砂糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、きゅうり、だいこん、ホールコーン(缶)、赤ピーマン、ぶどうジュース	616 21.4
3	火	ジャージャー麺 黒ごま大学芋 果物(冷凍みかん)	○	赤味噌、八丁味噌、豚肉、大豆、牛乳	ごま油、蒸し中華めん、三温糖、油、でん粉、さつまいも、グラニュー糖、黒ごま、水あめ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん、玉葱、だけのこ(水煮)、(干)しいたけ、長ねぎ、冷凍みかん	671 22.6
4	水	【むし歯予防献立】 鶏ごぼうごはん 豆乳みそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	鶏肉、大豆、じゃこ、油揚げ、わかめ、豆乳、赤味噌、白味噌、牛乳	米、油、三温糖、でん粉、砂糖、白ごま、こんにゃく(精粉)、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さやいんげん、玉葱、ねぎ	680 31.3
5	木	ごはん かき玉汁 きんぴらコロッケ いそ和え	○	わかめ、鶏卵、豚肉、刻みりのり、牛乳	米、でん粉、油、じゃがいも、ポテトパウダー、三温糖、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	玉葱、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ、こまつな	656 25.0
6	金	わかめごはん さばのごま味噌かけ キャベツのおかか和え 沢煮椀	○	たきこみわかめ、牛乳、さば、赤味噌、白味噌、糸けすり、豚肉、油揚げ	米、押麦、白ごま、白すりごま、白ねりごま、三温糖、でん粉、糸こんにゃく	しょうが、キャベツ、にんじん、ごぼう、だけのこ(水煮)、だいこん、ねぎ	653 28.6
7	土	昆布ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 きびなごのから揚げ 果物(清見オレンジ)	○	刻み昆布、鶏肉、油揚げ、きびなご、わかめ、豆腐、赤味噌、白味噌、牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、小麦粉、油	しょうが、にんじん、さやいんげん、玉葱、ねぎ、こまつな、清見オレンジ	609 27.7
9	月	振替休業日					
10	火	【入梅献立】 ごはん なめこのみそ汁 いわしのかば焼き 梅ドレサラダ	○	豆腐、赤味噌、白味噌、いわし、糸けすり、牛乳	米、でん粉、小麦粉、三温糖、油	なめこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、(練)梅干し	637 28.2
11	水	チャーハン ワンタンスープ 野菜のピリ辛だれ 果物(メロン)	○	焼き豚、鶏卵、豚肉、牛乳	米、油、わたんたんの皮、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、チンゲン菜、もやし、こまつな、メロン	596 24.0
12	木	【渋谷コラボメニュー:ブルガリア料理】 パンフキンパン ボルチョルバ ブルガリアのムスカ いちごヨーグルト	○	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト、鶏卵、ベーコン、白いんげん豆、いちごヨーグルト	パンフキンパン、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、にんじん、セロリ、ねぎ、キャベツ、ピーマン	633 30.1
13	金	中華丼 春雨サラダ 果物(小玉すいか)	○	豚肉、うすら卵(水煮)、牛乳	米、押麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、だけのこ(水煮)、ねぎ、くさいチンゲン菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、小玉すいか	608 20.4
16	月	【熊本県郷土料理】 高菜めし 太平燕(タイピーエン) 野菜のごま和え 果物(冷凍みかん)	○	豚肉、牛乳、むきえび	米、米粒麦、油、ごま油、白ごま、普通はるさめ(乾)、白すりごま、三温糖	高菜漬、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、にら、こまつな、冷凍みかん	585 22.0
17	火	子ぎつねごはん 切干大根のみそ汁 ごぼうチップスサラダ	○	鶏肉、油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、牛乳	米、三温糖、じゃがいも、油、白ごま	にんじん、(干)しいたけ、さやいんげん、切干だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉葱	615 24.9
18	水	ごはん 豆入りコンソメスープ 白身魚のパン粉焼き キャベツとしらすのレモン風味	○	ベーコン、ウィンナー、鶏肉、大豆、レンズ豆(乾)、メルルーサ、粉チーズ、しらす干し、牛乳	米、オリーブ油、じゃがいも、バター、パン粉(乾燥)、砂糖、白ごま、三温糖	にんにく、にんじん、キャベツ、レタス、さやいんげん、パセリ、こまつな、きゅうり、レモン	586 28.4
19	木	冷やしごまだれうどん 青のりポテトピーズ 果物(冷凍パイ)	○	豚肉、大豆、あおのり、牛乳	冷凍うどん、白ごま、白すりごま、白ねりごま、はちみつ、砂糖、油、じゃがいも、さつまいも、でん粉	もやし、にんじん、ホールコーン(缶)、キャベツ、さやいんげん、冷凍パイ	596 25.0
20	金	【山口県メニュー】 ごはん 太平汁 チキンチキンごぼう わかめサラダ	○	鶏肉、油揚げ、わかめ、牛乳	米、油、こんにゃく(精粉)、さといも、三温糖、でん粉、小麦粉、ごま油	れんこん、にんじん、(干)しいたけ、わけぎ、しょうが、ごぼう、えだまめ、キャベツ、もやし	690 25.9
23	月	ごはん 海苔の佃煮 筑前煮 もやしと小松菜のからし醤油	○	刻みりのり、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、三温糖、油、こんにゃく(精粉)、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だけのこ(水煮)、さやいんげん、もやし、こまつな、ホールコーン(缶)	622 23.7
24	火	チキンライスのエビクリームソースかけ ミネラルたっぷりサラダ 果物(さくらんぼ)	○	ベーコン、鶏肉、むきえび、豆乳、牛乳、わかめ、干ひじき、ひよこまめ(乾)	米、油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、白ごま	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、さくらんぼ	617 24.0
25	水	ごはん うすくず汁 鮭の照り焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	○	油揚げ、絹豆腐、鮭、豚肉、牛乳	米、こんにゃく(精粉)、じゃがいも、でん粉、三温糖、でん粉、油、砂糖、白ごま	にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが、ごぼう、さやいんげん	645 32.5
26	木	ホットピザサンド ポトフ 果物(パイナップル)	○	ベーコン、ピザ用チーズ、ウィンナー、白いんげん豆、レンズまめ(乾)、牛乳	胚芽パン、油、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、冷凍カットパイ	618 26.8
27	金	【開校記念献立】 五目ちらし すまし汁 紅白フルーツ白玉	シヨア	鶏肉、油揚げ、刻みりのり、けすりぶし、豆腐、乳酸菌飲料	米、三温糖、白ごま、花魁、冷凍・白玉もち、砂糖	れんこん、にんじん、(干)しいたけ、かんぴょう(乾)、さやいんげん、だいにん、こまつな、ねぎ、糸みつば、みかん、パイナップル(缶)、黄桃(缶)	649 20.2
30	月	【夏越の祓献立】 親子丼 野菜の松前和え 水無月	○	鶏肉、鶏卵、刻みりのり、刻み昆布、牛乳	米、油、糸こんにゃく、三温糖、白玉粉、でん粉、小麦粉、砂糖、甘納豆	にんじん、玉葱、ごぼう、万能ネギ、だいこん、キャベツ、こまつな、しょうが	699 23.7

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

<予定>

- ★6月5日(木)…6年生社会科見学(給食なし)
- ★6月18日(水)・19日(木)…4年生御殿場移動教室(給食なし)
- ★6月26日(木)…3年生日生劇場(給食なし)





6月給食だより

令和7年6月

No.3

渋谷区立千駄谷小学校
校長 山中 将一
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：よく噛んで食べよう

今月の給食目標：衛生に気を付けよう

食は生きる上での基本です

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、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

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。食べるとき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

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

2 手の甲を伸ばすようにする

3 指先、爪の間を念入りにする

4 指の間を洗う

5 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取る

洗い残しの多い部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

梅雨を迎えるこれからの季節、食中毒の発生が多くなります。生や加熱不足の肉を食べると食中毒にかかる可能性が高くなります。とりわけ、抵抗力の弱い子供の場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。①肉の中の色が完全に変わるまで十分加熱すること、②肉を焼くときは専用の箸やトングを用意し、自分が食べるための箸で肉を触れないこと、③生肉を触った後は、石鹸を使って丁寧に手洗いに注意しましょう。

まめ そら豆のさやむきレポート

5月23日の1・2時間目に1年生の学級活動で「そら豆のさやむき」を行いました。担任の先生に「そらまめくんのベット」の絵本を読んでもらった後に、栄養士からそら豆クイズや説明を聞いて、1人およそ8本ずつむきました。全校児童がその日の給食でおいしくいただきました！



さやの内側はどうなってるかな??
触ってみたり、匂いを嗅いでみたりして観察してみよう。

楽しいね！
結構かたいっ！指が痛くなってきた。



むいたそら豆を調理員さんに
届けました。

ゆでたそら豆をじゃがいもと
一緒にソテーしました！



そら豆のさやむき体験後は、「さやの中は本当にふかふかだった」、「豆が大きくて驚いた」、「豆が4個もでてきた」、「おいしそうだった」、「楽しかった」などの感想が聞けました。実際に給食で出たそら豆を食べて、「おいしかったからまた買ってやりたい」という話をしてくれる児童もいました。他学年の児童からは、「1年生とってもむくの上手」や「400人分もむいていてすごい」と言ってもらえました。当日提供した、「そら豆とポテトのソテー」どのクラスも良く食べていたのでレシピを記載します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

きょうしゅく

給食レシピ ☆そら豆とポテトのソテー

<材料 4人分>

- ・オリーブ油…5g
- ・ベーコン…20g
- ・じゃが芋…200g
- ・そら豆…200g（16さや程度）
- ・食塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・乾燥パセリ…少々

<作り方>

- ① じゃが芋イチョウ切りする。そら豆はさやをむく。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 切ったじゃが芋は固めにゆでる。そら豆は下茹でして薄皮をむく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ ③にじゃが芋とそら豆を加えてさっと炒める。
- ⑤ 食塩、こしょう、パセリで味つけをする。