



# 6月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8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(補い)になる  | 緑(体の調子を整える)  |             |  |
| 1  | 月  | えびチャーハン<br>フルーツポンチ  | ○           | 豚肉 えび たまご<br>牛乳                                    | 米 ごま油 ワンタンの皮<br>砂糖  | しょうが ねぎ にんじん<br>チンゲンサイ もやし<br>こまつな みかん缶 バイン缶<br>異桃缶                                      | 638<br>24.0 |  |
| 2  | 火  | ご飯 うすくず汁<br>鶏肉の南蛮焼き ひじきのそぼろ煮                                    | ○           | 牛乳 油揚げ<br>木綿豆腐<br>鶏肉 干しひじき                         | 米 こんにやく<br>じゃがいも 片栗粉 三温<br>糖 糸こんにやく                               | にんじん ねぎ ながねぎ<br>しょうが れんこん<br>さやいんげん  | 638<br>30.2 |  |
| 3  | 水  | きなこ揚げパン 鶏と大豆のトマト煮<br>糸寒天のサラダ                                    | ○           | きな粉 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 大豆<br>糸寒天                        | コッペパン 砂糖 油<br>じゃがいも 三温糖 ごま<br>油<br>白ごま                            | にんにく 玉葱 にんじん<br>エリンギ トマトピューレ<br>トマト缶 バセリもやし<br>こまつな きゅうり                                 | 582<br>26.1 |  |
| 4  | 木  | 【歯と口の衛生週間献立】<br>じゃこわかめご飯 きんぴらコロッケ<br>切干大根のごま酢和え<br>キャベツと生揚げのみそ汁 | ○           | 炊き込みわかめ<br>ちりめんじゃこ<br>牛乳 豚肉 生揚げ<br>赤みそ 白みそ         | 米 白ごま じゃがいも<br>乾燥マッシュポテト<br>三温糖 薄力粉 米粒麦<br>パン粉 揚げ油 砂糖<br>ごま油 すりごま | にんじん 玉葱 ごぼう<br>緑豆もやし きゅうり<br>切干だいこん ほうさい<br>えのきたけ ねぎ こまつな                                | 684<br>25.5 |  |
| 5  | 金  | 【広島県料理】<br>あなご飯 大平<br>レモンジャムのチーズケーキ                             | ○           | あなご蒲焼き<br>刻みのり<br>牛乳 鶏肉 生揚げ<br>クリームチーズ<br>生クリーム    | 米 砂糖 油<br>じゃがいも 薄力粉   | しょうが 干し椎茸 にんじん<br>ごぼう れんこん だいこん<br>さやいんげん レモンジャム   | 706<br>25.7 |  |
| 6  | 土  | キーマカレーライス レインボーサラダ<br>果物(メロン)                                   | ○           | 豚肉 大豆 牛乳   | 米 薄力粉 三温糖   | セロリ にんにく しょうが<br>玉葱 にんじん<br>トマトピューレ キャベツ<br>赤たまねぎ 赤パプリカ<br>れんこん きゅうり<br>ホールコーン メロン       | 622<br>21.8 |  |
| 8  | 月  | 振替休業日   |             |  |   |  |             |  |
| 9  | 火  | ジャージャー麺 コーンポテト<br>あじさいゼリー                                       | ○           | 赤みそ 八丁味噌<br>豚肉<br>大豆 牛乳 粉寒天<br>カルピス                | 中華めん ごま油 三温糖<br>片栗粉 パター 油<br>じゃがいも 砂糖                             | もやし キャベツ こまつな<br>きゅうり にんにく ながねぎ<br>しょうが にんじん<br>だけのこ(水素) 玉葱<br>干し椎茸 ホールコーン<br>ぶどうジュース    | 590<br>23.2 |  |
| 10 | 水  | 【入梅献立】<br>ご飯 根菜のみそ汁<br>いわしのかば焼き 梅ドレサラダ                          | ○           | 牛乳 油揚げ<br>木綿豆腐 赤みそ<br>白みそ いわし                      | 米 じゃがいも 片栗粉<br>薄力粉 油 三温糖  | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ キャベツ きゅうり<br>もやし 練り梅   | 658<br>31.2 |  |
| 11 | 木  | コーンピラフ 白身魚のハーブパン粉焼き<br>ミネストローネ                                  | ○           | 鶏肉 牛乳 ホキ<br>ベーコン<br>レンズまめ 粉チーズ                     | 米 オリーブ油<br>パン粉 じゃがいも<br>砂糖  | にんにく 玉葱 にんじん<br>ホールコーン セロリ<br>マッシュルーム(水煮) トマト缶<br>ピーマン レモン(果汁)<br>トマトピューレ                | 603<br>26.5 |  |
| 12 | 金  | ねぎ塩豚丼 チンゲン菜のスープ<br>果物(小玉スイカ)                                    | ○           | 豚肉 牛乳 鶏肉<br>木綿豆腐                                   | 米 大麥 油 片栗粉 すり<br>ごま ごま油   | にんにく しょうが ねぎ<br>玉葱 にんじん 緑豆もやし<br>にら レモン(果汁)<br>えのきたけ チンゲンサイ<br>こまつな すいか                  | 599<br>23.6 |  |
| 15 | 月  | 鶏そぼろとごぼうのご飯 ししゃもの磯辺揚げ<br>豆乳みそ汁 ごま和え                             | ○           | 鶏肉 牛乳 ししゃも<br>青のり 木綿豆腐<br>油揚げ 白みそ<br>赤みそ 豆乳        | 米 大麥 ごま油<br>砂糖 薄力粉<br>じゃがいも すりごま<br>白ねりごま                         | ごぼう にんじん だいこん<br>ねぎ こまつな キャベツ  | 623<br>23.6 |  |
| 16 | 火  | ホットピザサンド ポトフ<br>果物(パイナップル)                                      | ○           | ベーコン チーズ<br>牛乳 豚肉 ウィン<br>ナー いんげんまめ<br>レンズまめ        | 胚芽パン オリーブ油<br>じゃがいも   | にんにく 玉葱 セロリ<br>マッシュルーム(水煮)<br>ピーマン トマトケチャップ<br>トマトピューレ にんじん<br>キャベツ バインアップル              | 571<br>26.3 |  |
| 17 | 水  | 高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁<br>わかめと野菜のからし和え                               | ○           | たまご 鶏ひき肉<br>高野豆腐 牛乳 油揚げ<br>木綿豆腐 もずく<br>赤みそ 白みそ わかめ | 米 三温糖   | さやいんげん しょうが<br>にんじん だけのこ(水素)<br>玉葱 ながねぎ ほうさい<br>こまつな                                     | 587<br>27.8 |  |
| 18 | 木  | ご飯 かみかみふりかけ<br>筑前煮 干草和え   | ○           | ちりめんじゃこ<br>かつお糸削り節<br>牛乳 鶏肉<br>削り節 生揚げ             | 米 白ごま 三温糖<br>こんにやく<br>じゃがいも 砂糖<br>ごま油                             | ごぼう にんじん<br>だけのこ(水素) だいこん<br>さやいんげん 緑豆もやし<br>こまつな キャベツ                                   | 576<br>24.6 |  |
| 19 | 金  | ピピンハ風ごはん 春雨スープ<br>りんごゼリー  | ○           | 豚肉 牛乳 豚肉 寒天<br>ゼラチン                                | 米 三温糖 ごま油<br>白ごま<br>春雨 砂糖   | にんにく しょうが もやし<br>こまつな にんじん<br>だけのこ(水素) 干し椎茸<br>ねぎ りんごジュース                                | 599<br>21.0 |  |
| 22 | 月  | ブルコギ丼 トックスープ<br>果物(さくらんぼ)                                       | ○           | 牛乳 炊き込みわかめ<br>牛乳<br>鶏肉 わかめ                         | 米 大麥 油 砂糖 ごま油<br>すりごま 片栗粉 トップ                                     | にんにく しょうが さくらんぼ<br>大豆もやし 緑豆もやし<br>にんじん しめじ ねぎ にら<br>だけのこ(水素) こまつな                        | 636<br>24.4 |  |
| 23 | 火  | 【沖縄県料理】<br>ししじゅうしい にんじんしりしり<br>イナムドッチ ちんすこう                     | ○           | 豚肉 刻み昆布<br>牛乳 まぐろ缶詰<br>かまぼこ 生揚げ 西<br>京みそ 白みそ       | 米 油 すりごま<br>ごま油 こんにやく<br>薄力粉 三温糖<br>ラード                           | にんじん もやし<br>干し椎茸 こまつな  | 646<br>24.9 |  |
| 24 | 水  | 冷やしごまだれうどん 青のりポテトビーンズ<br>果物(冷凍みかん)                              | ○           | 豚肉 削り節<br>牛乳 大豆<br>青のり                             | うどん 白ごま 白すりご<br>ま 白ねりごま はちみつ<br>三温糖 油 じゃがいも さ<br>つまいも 片栗粉         | もやし にんじん<br>ホールコーン キャベツ<br>さやいんげん みかん  | 656<br>27.8 |  |
| 25 | 木  | ご飯 けんちん汁<br>さばのみそ煮 きゅうりとわかめの和え物                                 | ○           | 牛乳 木綿豆腐<br>油揚げ さば<br>赤みそ わかめ                       | 米 油 こんにやく粉<br>じゃがいも 三温糖 ご<br>ま油                                   | しょうが にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>オレンジジュース きゅうり<br>もやし   | 616<br>28.7 |  |
| 26 | 金  | 【開校記念献立】<br>五目ちらし お祝い汁<br>揚げじゃがサラダ                              | シ<br>ョ<br>ア | 鶏肉 油揚げ<br>刻みのり ジョア<br>わかめ なると<br>木綿豆腐              | 米 三温糖 白ごま<br>すりごま じゃがいも<br>砂糖 ごま油                                 | にんじん 干し椎茸 れんこん<br>かんぴょう さやいんげん<br>だいこん こまつな キャベツ<br>ホールコーン                               | 572<br>22.2 |  |
| 29 | 月  | 【渋谷コラボ給食withペルー】<br>アロスコンポーヨ サンコチャード<br>セビーチェ                   | ○           | 鶏肉 牛乳 牛肉<br>ひよこ豆 いか たこ                             | 米 じゃがいも<br>さつまいも  | ほうれんそう コリアンダー<br>玉葱 にんにく にんじん<br>赤パプリカ グリンピース<br>だいこん しょうが セロリ<br>レモン(果汁) きゅうり<br>ホールコーン | 640<br>28.0 |  |
| 30 | 火  | 【夏越の祓献立】<br>衣笠丼 湯葉入りすまし汁<br>水無月                                 | ○           | 油揚げ たまご<br>牛乳 木綿豆腐 ゆば<br>小豆                        | 米 砂糖 片栗粉 薄力粉<br>上新粉   | 玉葱 にんじん 干し椎茸<br>万能ねぎ だけのこ(ゆで)<br>しめじ ねぎ みつば さやいんげん                                       | 652<br>27.3 |  |

※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4日(木)…6年生社会科見学(給食なし)

★6月16日(火)…4年生社会科見学(給食なし)

★6月29日(月)…コラボ給食withペルー

5年生がペルー大使館の方と文化交流をし、その後一緒にペルー料理の給食をいただきます。

# 6月 給食だより

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

## 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

|                       |                      |                               |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|
| <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> | <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> | <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|

### 食の未来のためにできること

|                                  |                               |                            |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> | <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

### 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

- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 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
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

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

# まめ そら豆のさやむきレポート

5月8日の1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」、「豆は、つるつるしていた」、「楽しかった」などの感想が聞けました。1年生がむいてくれたそら豆で提供した、「そら豆とポテトのソテー」は、どのクラスも良く食べていました。

## 梅雨の時期の食中毒に気を付けましょう

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。以下の3点に注意をしましょう。

- 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すること