

令和七年度
6月



令和7年5月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

梅雨入りが間近になりました。これからは、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

○家族で「給食だより」を読む

○食事のあいさつを
しっかりする

○食品の栄養成分表
示を確認する

○親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

6月の給食目標 手をきれいに洗いましょう。

手のひらにのこんなにせまいところにも目にみえないばい菌がたくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを食べると、おなかをこわす(食中毒になる)原因にもなります。

食事をする前はせっけんできちんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきとりましょう。



6月のさまざまな食の記念日

6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。給食でもそんな「〇〇の日」にちなんだこん立てを用意しています。お楽しみに！

6月6日 梅の日 青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の祭事で梅が献上されたことが由来です。



6月16日 和菓子の日

平安時代のお話が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。



給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。

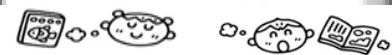


食材については、そのつど、産地を確認しています。

日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ ち・に・く・は・ほねをつくるもの	きいろのグループ ねつやちからになるもの	みどりいろのグループ からだのちようしをととのえるもの	エネルギー たんぱく質
2月	ガーリックピラフ	ぎゅう にゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ	585
	タンドリーフィッシュ		メルルーサ、ヨーグルト	さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ	26.1
	やさいスープ		ベーコン、ひよこめ	あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	かわちばんかん				かわちばんかん	
3火	きなこあげばん	ぎゅう にゅう	きなこ	コッパパン、あぶら、さとう		636
	チリコンカン		ベーコン、ぶたにく、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト	24.9
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、あぶら	にんじん、もやし、キャベツ	
4水	マーボーどん	ぎゅう にゅう	ぶたにく、みそ、まめみそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、にら	723
	かみかみサラダ【かみかみ献立】		ささいか	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	30.3
	おまめかりんとう		だいず、とうにゅう	あぶら、さつまいも、かたくりこ、さとう、ごま		
5木	パエリア【スペイン料理】	ぎゅう にゅう	とりにく、いか、えび、あさり	こめ、オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、トマト、あかピーマン、ピーマン	620
	スパニッシュオムレツ		たまご	オリーブゆ、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	30.7
	コシード		ぶたにく、ひよこめ、フランクフルト	あぶら	セロリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、だいこん、キャベツ、パセリ	
6金	うめじゃこごはん【梅の日献立】	ぎゅう にゅう	ちりめんじゃこ	こめ、ごま	カリカリうめ	583
	とりのてりやき		とりにく		しょうが	26.0
	やさいのおかかあえ		かつおがし		ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	
	さつまじる		とうふ、あぶらあげ、みそ、みそ	さつまいも、こんにゃく、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	
9月	むぎごはん	ぎゅう にゅう		こめ、むぎ		600
	ひじきのふりかけ		ひじき、かつおがし	さとう、ごま		24.4
	みそにくじゃが		ぶたにく、みそ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、たまねぎ、さやいんげん	
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、きピーマン	
10火	ポテトドッグ	ぎゅう にゅう	ツナ、チーズ	フランスパン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、とうもろこし	551
	ABCスープ		ベーコン	あぶら、スパゲッティ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	22.8
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	りんご、もも、パイナップル	
11水	ねぎしおカルビどん	ぎゅう にゅう	ぶたにく、	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ごま	にんにく、ねぎ、もやし、にら、レモン	629
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、えのきたけ、ねぎ	25.7
	あじさいゼリー【入梅の日献立】		かんてん、ぎゅうにゅう	さとう	ぶどうジュース	
12木	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		611
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	かたくりこ、こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ	24.4
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん	
	みそしる		あぶらあげ、みそ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、こまつな	
13金	チリビーンズライス	ぎゅう にゅう	ぶたにく、ベーコン、だいず、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、パセリ	580
	アスパラガスサラダ			さとう、ごまあぶら	にんじん、もやし、アスパラガス、キャベツ、たまねぎ	21.7
	メロン				メロン	

6月のブックメニュー

「どうしてとうもろこしにはひげがあるの？」



(藤田 智/著 少年写真新聞社)

とうもろこしには、ながいひげがあります。あおのひげは、なんのためについているのでしょうか？

どうしてやさしいには、あんなにいろんないろがあるのでしょ？

やさしいには、ひみつがいっぱいかくされています。みんなでやさいのひみつをさがってみましょう。

関連本 「とうもろこしくんがね・・・」(とよたかずひこ/さく・え 童心社)

「うめじいのたんじょうび」(かがくいひろし/作 講談社)

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「さわらのピリから焼き」を紹介します。魚料理は、苦手の児童も多いです。給食では、少しでも食べやすい味付けや揚げるなどの調理法で、食べてもらえるように工夫しています。

今回、さわらを使用していますが、つけこむ魚は、さばやぶり、さけなどの魚をつけても良いです。ご飯の進む味です。ぜひ、試してみてください。

(材料4人分)

- ・さわら 4きれ
- ・しょうゆ 18g (大さじ1)
- ・さとう 6g (小さじ1と1/5)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・にんにくすりおろし 小さじ1/2弱
- ・しょうがすりおろし 小さじ1/2
- ・長ねぎ 12g
- ・ごま 6g (小さじ2)
- ・ごま油 6g (小さじ1と1/2)
- ・一味とうがらし 少々

(作り方)

- ①にんにくはすりおろし、しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ②調味料を全て混ぜ合わせる。最後に一味とうがらしをふって、辛さを調節する。
- ③魚のグリルまたは、フライパン（フライパンの場合は、うすく油をひく。）で焼いていく。

* 6月30日（月）に2年生がとうもろこしの皮むきをします。

16月	きぬがさどん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こねぎ	634
	だいこんとぶたにくの炊いたん		ぶたにく	さとう	だいこん,にんじん,こまつな	23.0
	ミルクみなづき【和菓子の日献立】		かんてん,ぎゅうにゅう	さとう,あまなっとう(あずき)		
17火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		586
	いわしのカレーあげ		まいわし	かたくりこ,こめこ,あぶら	しょうが	24.0
	やさいのごまずだれ			さとう,ごまあぶら,あぶら,ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
	さわにわん		ぶたにく	あぶら,こんにゃく	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	
18水	とりごぼうピラフ	ぎゅうにゅう	ベーコン,とりにく	こめ,むぎ,バター,あぶら	たまねぎ,ごぼう,マッシュルーム,ピーマン,あかピーマン	551
	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ	19.5
	ミネストローネ		ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー,トマト,パセリ	
19木	スパゲッティーナポリタン	ぎゅうにゅう	ベーコン,ぶたにく,チーズ	オリーブゆ,スパゲッティ,あぶら	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ピーマン	672
	じゃこわかめサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	26.3
	バナナケーキ		たまご,とうにゅう	こむぎこ,バター,さとう	バナナ	
20金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		596
	さわらのごまみソース		さわら,みそ	さとう,ごま,ごま		27.0
	わふうおろしサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しょうが	
	けんちんじる		あぶらあげ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	
23月	タコライス【沖縄県の料理】	ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,キャベツ,とうもろこし	614
	たまごともずくのスープ		たまご,もずく	かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,にら	23.3
	アセロラゼリー		かんてん	さとう	アセロラジュース	
24火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		563
	じゃこピーマンふりかけ		ちりめんじゃこ	さとう,ごまあぶら,ごま	ピーマン	22.1
	くるまふとやさいのにもん		とりにく	あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう,やきふ	ごぼう,にんじん,さいいんげん	
	いそあえ		のり		にんじん,キャベツ,こまつな,きりぼしだいこん	
25水	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいず,はっちょうみそ,みそ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンツァイ	593
	あおなととうふのスープ		とりにく,とうふ	あぶら	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	27.1
	メロン				メロン	
26木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ		540
	さつまじる		とうふ,みそ,みそ	さつまいも,こんにゃく,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	24.9
	さかなのこうみやき		さけ,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	
	やさいのごまあえ			ごま,ごま,さとう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
27金	あつあげのちゅうかにどん	ぎゅうにゅう	なまあげ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	エリンギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	629
	ぐだくさんみそしる		とうふ,みそ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ	23.1
	レモンスカッシュゼリー		かんてん	さとう	レモン	
30月	チキンクリームライス	ぎゅうにゅう	とりにく,とうにゅう	こめ,オリーブゆ,あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	599
	バリバリサラダ			あぶら,ワンタンのかわ,さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり,こまつな,にんじん,キャベツ,にんにく	19.8
	むしとうもろこし【2年生皮むき】				とうもろこし	