



令和8年5月29日  
 豊島区立朝日小学校  
 校長 熊田和則  
 栄養士 村野佳江

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を

申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。



## てあら 手洗いしましょう!

おいしい食事もよごれたままの手で食べてはだいなし  
 です。手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを  
 守ってくれます。まずは食べる前の手洗いをしっかり行  
 う習慣を身に付けましょう。






















さわやかなハンカチでふいてね

### 5月の主な食材の産地

牛乳・千葉県、玉葱・埼玉県、人参・徳島県  
 じゃがいも・長崎県、もやし・栃木県  
 にんにく・青森県、しょうが・高知県  
 ねぎ・東京都、きゃべつ・茨城県、白菜・茨城県  
 きゅうり・埼玉県、大根・千葉県、小松菜・東京  
 豚肉・茨城県、鶏肉・岩手県、卵・青森県  
 えび・中国、鮭・チリ、

**\* 献立表 \***

日	献立	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
2 火	ごはん さけのてりやき えだまめサラダ いなかじる		きゅうにゅう さけ ハム ひじき とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん	598
3 水	みーそスパゲティ だいこんサラダ スイカ		きゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ チーズ	あぶら こめこ マーガリン スパゲティ さとう	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ コーン だいこん きゅうり キャベツ すいか	593
4 木	【かみかみこんだて】 げんまいいりごはん さかなのごまみそ カリカリあぶらあげサラダ とんじる		きゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	601
5 金	あぶたまどん さわにわん アジサイゼリー		きゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ たまねぎ かんてん カルピス	こめ さとう	たまねぎ しょうが ごぼう しいたけ だいこん にんじん ねぎ ぶどうジュース	659
8 月	ひやしかしわうどん きゃべつのふうみづけ こくとういももち		きゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ	うどん さとう きつまいも でんぶん くらざとう あぶら	ねぎ きゅうり コーン もやし かぶ きゃべつ しょうが	587
9 火	おぎいりごはん のりのつくだに いりとうふ フルーツポンチ		きゅうにゅう のり とうふ ぶたにく	こめ おぎ さとう こんにゃく あぶら	にんじん こまつな たけのこ しいたけ ももかん バインかん	600
10 水	チキンカレーライス サラダ もちもちバナナケーキ		きゅうにゅう とりにく チーズ きゅうにゅう	こめ こめこ あぶら ごまあぶ マーガリン じゃがいも さとう チョコチップ みずあめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パプリカ バナナ	716
11 木	おぎいりごはん にくじゃが ポップンイカビーンズ スイカ		きゅうにゅう ぶたにく いか だいず	こめ おぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん パセリ すいか	676
12 金	ざっこくごはん たまごやき だいこんサラダ ごじる		きゅうにゅう ぶたにく おしとうふ たまご ちりめん ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ おぎ きび あわ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん もやし きゅうり ごぼう かぶ こねぎ	627
15 月	ブドウパン ポトフ レンズマメいりサラダ サイダーゼリー		きゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウイナー レンズまめ かんてん	ブドウパン あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン アセロラ	604
16 火	ごはん とりのてりやき きりぼしだいこんのごもくに まめまめみそしる		きゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ とうにゅう みそ わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ねぎ こまつな	607
18 木	キムチチャーハン はるまき ちゅうかスープ		きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるまきのかわ でんぶん はるさめ こおぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさいキムチ ピーマン しょうが もやし はくさい チンゲンサイ	656
19 金	ツナそぼろごはん わふうサラダ しらたまスープ		きゅうにゅう ツナ こおりとうふ わかめ とりにく かまぼこ	さとう こめ おぎ ごまあぶら しらたま	ごぼう にんじん しょうが グリンピース だいこん もやし しいたけ ねぎ こまつな	609
22 月	ざっこくごはん マーマレードチキン おひたし よしのじる		きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おぎ きび あわ あぶら でんぶん	にんにく マーマレード チンゲンサイ こまつな きゃべつ たけのこ ねぎ	605
23 火	コーンマヨネーズトースト ツナいりサラダ キャベツとジャガイモのスープ		きゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ツナ	パン エッグケアマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン きゃべつ にんじん きゅうり	589
24 水	ポークハヤシライス ゆでやさいサラダ カルピスポンチ		きゅうにゅう ぶたにく チーズ カルピス	こめ おぎ こめこ マーガリン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゃべつ きゅうり コーン	701
25 木	ごはん あつあげのちゅうかふうに きゅうりとだいこんのキムチ オレンジ		きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん きゅうり オレンジ	604
26 金	ザーサイチャーハン UFOぎょうぎ わかめスープ		きゅうにゅう やきぶた ぶたにく おから うずらのたまご わかめ	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうぎのかわ こおぎこ	しょうが ねぎ サーサイ ピーマン にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ にんにく しめじ	704
29 月	せんだいマーボやきそば だいこんのスープ れいとうみかん	ジュ ア	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ベーコン	おしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな たまねぎ れいとうみかん	709
30 火	さけずし うめきゅうり すましじる みなづき		きゅうにゅう しおさけ きざみのり とうふ	こめ さとう あぶら じょうしんこ こおぎこ しらたまこ あまなっとう	たくわん きゅうり ねりうめ もずく	623

都合により献立を変更することがあります。

**【給食目標】**  
正しい姿勢で食事をしよう

今月の平均	エネルギー	蛋白質	脂質
	619 kcal	24.9 g	21.1 g