



6がつ こんだてひょう

令和7年5月30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 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 たんぱく質
2月	中華丼	○	わかめサラダ 五目スープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,鶏肉,かまぼこ※,なると※, いか,生揚げ,わかめ,じゃこ, 鶏ささ身,豆腐	米,かたくり粉,油,ごま油,上白糖,ごま	しょうが,はくさい,にんじん,玉葱,たけのこ, チンゲンツアイ,きくらげ,どうもろこし,キャベツ, きゅうり,エリンギ,こまつな,冷凍みかん	663 kcal 29.3 g
3日	試食会 ごはん	○	あじのおからフライ 梅きゅうり カミカミみそ汁	牛乳,あじ,おから,じゃこ,かつお節, くきわかめ,みそ,煮干し	米,米粉,油,ごま,じゃがいも	梅干し,きゅうり,だいこん,にんじん, キャベツ,こまつな,えのきたけ	639 kcal 30.3 g
4日	ごはん	○	強い歯ふりかけ ささみのピネガーソース 切り干し大根のサラダ かみかみけんちん汁	牛乳,かつお節,じゃこ,刻み昆布, 鶏ささ身,焼き竹輪※,鶏肉,豆腐, 油揚げ,くきわかめ	米,ごま,上白糖,かたくり粉,米粉, 油,はちみつ,じゃがいも, こんにやく,ごま油	切干しだいこん,こまつな,きゅうり, にんじん,キャベツ,だいこん, ごぼう,ねぎ	648 kcal 29.8 g
5日	ごはん ごま塩	○	肉豆腐 うまジャキ和え	牛乳,豆腐,鶏肉,かつお節,かまぼこ※	米,ごま,油,こんにやく,上白糖,ごま, マヨネーズ(卵不使用),ねりごま	玉葱,にんじん,しめじ,こまつな, きゅうり,キャベツ,れんこん	612 kcal 26.2 g
6日	ジャージャー麺	○	ポテト春巻き	牛乳,鶏ひき肉,大豆,みそ,チーズ	中華めん,油,上白糖,かたくり粉, じゃがいも,バター,春巻きの皮	もやし,こまつな,きゅうり,にんにく, しょうが,玉葱,ねぎ,どうもろこし	667 kcal 26.1 g
9日	五目ごはん	○	かみかみ和え 骨太みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,いか, ひじき,くきわかめ,鶏肉,豆腐, かつお節,みそ	米,上白糖,油,かたくり粉,ごま油, ごま,じゃがいも,こんにやく	ごぼう,しめじ,さやいんげん,キャベツ, こまつな,にんじん,だいずもやし,玉葱, 切干しだいこん,しいたけ,だいこん	586 kcal 26.2 g
10日	行事給食:入梅(にわがは) ごはん	○	鶏肉のうめしそ焼き ひじきのサラダ こまつなのみそ汁 あじさい寒天	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,煮干し,寒天	米,はちみつ,上白糖,ごま油, バターフライピーシロップ	ねり梅,しそ葉,おかひじき,もやし, にんじん,えのき,玉葱,こまつな, レモン果汁	603 kcal 26.0 g
11日	1年生そらまめさやむき体験 うま煮丼	○	そらまめ わかめのさっぱり和え キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,かつお節,くきわかめ, 赤とさかのり,青とさかのり, しらす干し,みそ,かつお節	米,こんにやく,上白糖,油,ごま	だいこん,にんじん,しょうが, そらまめ,きゅうり,キャベツ, 玉葱,こまつな	604 kcal 28.5 g
12日	ピザパン	○	ポフ コールスロー	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏ささ身, 鶏肉,白いんげんペースト,ツナ	食パン,油,じゃがいも,上白糖	にんにく,マッシュルーム,玉葱,ピーマン, キャベツ,にんじん,セロリ,どうもろこし	600 kcal 29.0 g
13日	ごはん	○	とり肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁 くだもの(メロン)	牛乳,鶏肉,生揚げ,油揚げ, みそ,かつお節	米,油,かたくり粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,にら,しょうが, にんにく,アンデスメロン	623 kcal 24.8 g
16日	きつねうどん	○	とんべい焼き でっちゃんかん	牛乳,油揚げ,かつお節,鶏肉, かまぼこ※,わかめ,たまご,鶏ひき肉, 豚肉,チーズ,あおのり,寒天,こしあん	うどん,上白糖,油	にんじん,こまつな,だいこん, しめじ,キャベツ	656 kcal 36.9 g
17日	ブルコギ丼	○	トックスープ くだもの(河内晩柑)	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏ささ身,豆腐	米,油,ごま油,上白糖, かたくり粉,トック	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,にら, しめじ,えのき,きくらげ,しょうが, かわらばんかん	605 kcal 28.0 g
18日	チキンピラフ ししゃものパリパリ揚げ	○	コーンスープ 冷凍おうとう	牛乳,鶏肉,ししゃも,鶏ささ身	米,油,バター,春巻きの皮,かたくり粉	にんにく,玉葱,パセリ,どうもろこし, マッシュルーム,こまつな,しめじ, にんじん,キャベツ,黄桃シロップづけ	610 kcal 29.6 g
19日	ごはん	○	鮭のさっぱり煮 小松菜チャンプルー なめこのみそ汁	牛乳,さけ,鶏肉,豆腐,たまご, かつお節,わかめ,か煮干し,みそ	米,油,かたくり粉,上白糖	だいこん,こまつな,にんじん, なめこ,ねぎ	607 kcal 32.1 g
20日	スタミナ丼	○	具だくさんみそ汁 くだもの(すいか)	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉,みそ,かつお節	米,油,上白糖,かたくり粉, ごま油,じゃがいも,こんにやく	にんじん,えのき,もやし,にら,玉葱, りんご,にんにく,しょうが,だいこん, ごぼう,しめじ,すいか	626 kcal 28.2 g
23日	いわしのかば焼き丼	○	五目きんぴら とうがんのみそ汁	牛乳,いわし,大豆タンパク,竹輪※, 油揚げ,わかめ,みそ,かつお節	米,米粉,油,三温糖,こんにやく, ごま油,上白糖	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん, とうがん	630 kcal 25.1 g
24日	チーズロール みみあげパン	○	イタリانسープ ポテトサラダ	牛乳,ロースハム,チーズ, 鶏ささ身,いんげんまめ	食パン,油,上白糖, じゃがいも,三温糖	キャベツ,玉葱,にんじん, トマト,きゅうり	601 kcal 26.5 g
25日	ピピンパ	○	キムチサラダ わかめスープ	牛乳,鶏ひき肉,かまぼこ※, 豆腐,わかめ,鶏ささ身	米,油,しらたき,ごま油,はるさめ, 上白糖,塩こうじ,かたくり粉,ごま	にんにく,だいずもやし,にんじん, こまつな,だいこん,白菜キムチ, きゅうり,えのき,ねぎ,しょうが	586 kcal 24.4 g
26日	ガーリックライス	○	チキンラトウイユ グリーンサラダ キャロットポタージュ	牛乳,鶏肉	米,バター,油,上白糖,バター	にんにく,ズッキーニ,なす,カリフラワー, 玉葱,にんじん,ピーマン,エリンギ,トマト, きゅうり,キャベツ,どうもろこし,セロリ,パセリ	639 kcal 23.4 g
27日	かみかみドライカレー	○	特製ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ, ツナ,ヨーグルト	米,上白糖,油	玉葱,にんじん,ごぼう,りんご,セロリ,にんにく, しょうが,干しぶどう,キャベツ,こまつな, きゅうり,もも缶,パン缶,みかん缶,りんご缶	633 kcal 23.1 g
30日	行事給食:夏越(なご)しの飯(はらえ) かき揚げ丼	○	豚汁 黒蜜寒天~水無月風	牛乳,かまぼこ,豚肉,豆腐, かつお節,みそ,寒天	米,黒米,じゃがいも,米粉,油, 上白糖,こんにやく,黒砂糖,甘納豆	玉葱,にんじん,かぼちゃ,えだまめ, ごぼう,だいこん,ねぎ	644 kcal 24.1 g

歯と口の健康週間

*今月の織り製品は卵不使用の製品を使用します。

6月 Lunch Time

6月は食育月間です

食育とは、生きる上で基本とあって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を養い、健全な生活を実現することができる人間を育てることです。

~食育で育てたい「食べる力」~

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

豊島区産物「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

窒息を防いで安全に食べよう

食事をしている時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

食事をしている時に気をつけよう

窒息を起こしやすい食品

- 丸くてつるつるとしているもの: ミニトマト, ぶどう
- 粘着性の高いもの: パン, もち
- 唾液を吸収しやすいもの: うずらの卵

よくかんで噛み砕きましょう!

よくかむと食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

◎よくかんで食べる ◎よい姿勢で食べる ◎一口量を少なく

×食べながら話さない ×驚かせない ×早食いをしない

今月は献立表で、このマークがある献立はかみごたえのある食べ物をつかった献立です。よくかんで食べてみましょう!