



6がつ こんだてひょう

令和8年5月29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
1月	チキンカレー	○	コールスロー くだもの(不知火;しらぬい)	牛乳,鶏肉,ツナ	米,じゃがいも,油,米粉, バター,上白糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,トマト缶, キャベツホールコーン,不知火	621 kcal 20.2 g
2火	鮭とわかめのピラフ	○	お豆のシチュー ツナサラダ	牛乳,炊きこみわかめ,鮭,鶏肉, 白いんげんペースト,レンズまめ, 大豆,クリーム,ツナ	米,無塩バター,油,じゃがいも,米粉	しょうが,ねぎ,ホールコーン,玉葱, にんじん,セロリ,キャベツ,パセリ, きゅうり,マッシュルーム水煮,レモン汁	601 kcal 25.5 g
3水	中華丼	○	糸寒天入り中華スープ くだもの(メロン)	牛乳,鶏肉,板なしかまぼこ※,いか, 生揚げ,鶏ささ身,綿豆腐,糸寒天	米,かたくり粉,油	しょうが,はくさい,にんじん,玉葱,キャベツ, たけのこ水煮缶詰,チンゲンツアイ,きくらげ, こまつな,ホールコーン,メロン	586 kcal 27.6 g
4木	ご飯	○	強い菌ふりかけ さわらのから揚げビネゴソース 切り干し大根のサラダ きのこ汁	牛乳,かつお節,じゃこ,刻み昆布, さわら,ツナ,生揚げ,鶏肉	米,白ごま,上白糖,かたくり粉, 米粉,油,はちみつ,板こんにやく	切干しだいこん,こまつな,ねぎ, きゅうり,キャベツ,なめこ,えのきたけ, ぶなしめじ,だいこん,にんじん	643 kcal 30.2 g
5金	五目おこわ	○	じゃがいものそぼろ煮 油揚げのサラダ	牛乳,鶏肉,鶏ひき肉,生揚げ, かつお節,油揚げ	米,もち米,板こんにやく,油, 上白糖,じゃがいも,しらたき, かたくり粉	にんじん,グリーンピース,ごぼう, えのきたけ,玉葱,さやいんげん, りょくどうもやし,だいこん,こまつな	611 kcal 26.1 g
8月	ご飯	○	鮭のおからフライ ごま和え カミカミみそ汁	牛乳,鮭,おから,ひじき, くきわかめ,みそ,煮干し	米,米粉,油,白ごま,上白糖, じゃがいも	ほうれんそう,りょくどうもやし, にんじん,キャベツ,こまつな, えのきたけ	619 kcal 30.2 g
9火	ツナトースト	○	チキンピーズ コーンサラダ	牛乳,ツナ,ピザチーズ,鶏肉,大豆	食パン,マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,油,上白糖,米粉	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ, グリーンピース,きゅうり,ホールコーン	592 kcal 26.1 g
10水	ごまご飯	○	家常豆腐 じゃこの和え物	牛乳,豚肉,生揚げ,じゃこ	米,白ごま,上白糖,油, かたくり粉,ごま油	しょうが,キャベツ,えのきたけ,玉葱, にんじん,ねぎ,こまつな,にら, りょくどうもやし,きゅうり	580 kcal 28.2 g
11木	行事食:入梅(ひな祭り) いわしと大豆の 混ぜご飯	○	さつまい 梅きゅうり くだもの(甘夏)	牛乳,いわし,大豆,かつお節, 鶏肉,豆腐,みそ	米,かたくり粉,油,上白糖, さつまいも,板こんにやく	しょうが,だいこん,ごぼう,ねぎ, にんじん,梅干し,きゅうり,キャベツ,甘夏	586 kcal 24.6 g
12金	1年生そらまめさやむき体験 うま煮丼	○	そらまめ キャベツのみそ汁 くだもの(河内晩柑)	牛乳,鶏肉,生揚げ,かつお節,みそ	米,つきこんにやく,上白糖,油	だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが, そらまめ,キャベツ,玉葱,こまつな, 河内晩柑	588 kcal 26.5 g
15月	高野豆腐のそぼろ丼	○	具たくさんみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳,凍り豆腐,鶏ひき肉,油揚げ, みそ,かつお節	精白米,上白糖,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,ねぎ,だいこん, えのきたけ,グリーンピース,玉葱, ぶなしめじ,こまつな,冷凍みかん	588 kcal 26.7 g
16火	和菓子の日献立 わかめじゃこご飯	○	鶏すき煮 しょうがじょうゆ和え 水ようかん	牛乳,炊きこみわかめ,じゃこ, 鶏肉,焼き豆腐,かつお節,粉寒天, こしあん	精白米,白ごま,油,しらたき, 上白糖,かたくり粉	ねぎ,にんじん,玉葱,はくさい, りょくどうもやし,キャベツ, きゅうり,しょうが	629 kcal 27.7 g
17水	ご飯	○	さわらのごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 鶏五目汁	牛乳,さわら,みそ,油揚げ,鶏肉, 豆腐,かつお節	精白米,上白糖,白ごま,かたくり粉, つきこんにやく,油,じゃがいも, 板こんにやく,ごま油	切干しだいこん,にんじん,ねぎ, さやいんげん,だいこん,ごぼう	597 kcal 30.9 g
18木	ジャージャー麺	○	ポテト春巻き	牛乳,鶏ひき肉,大豆,ハ丁目みそ, チーズ	蒸し中華麺,油,上白糖,かたくり粉, ごま油,じゃがいも,バター, 春巻きの皮,薄力粉	りょくどうもやし,こまつな, きゅうり,にんにく,しょうが,玉葱, ねぎ,ホールコーン	605 kcal 25.8 g
19金	食育月間献立(東京都の郷土料理) ご飯	○	のりのつくだ煮 塩ちゃんこ鍋 こまつなサラダ	牛乳,のり,鶏肉,生揚げ,ツナ	米,上白糖,しらたき,油,ごま油	しょうが,にんにく,だいこん,はくさい, ねぎ,にんじん,玉葱,ぶなしめじ, こまつな,キャベツ,きゅうり,レモン汁	586 kcal 26.1 g
22月	ご飯	○	切り干し大根の卵焼き みそドレッシングサラダ のっぺい汁	牛乳,たまご,鶏ひき肉,豆腐,みそ, 鶏肉,油揚げ,かつお節	米,上白糖,油,ごま油,さといも, 板こんにやく,かたくり粉	にんじん,さやいんげん,キャベツ, 切干しだいこん,こまつな,きゅうり, だいこん,ごぼう,ねぎ	597 kcal 26.7 g
23火	ご飯	○	すずきのさっぱり煮 ピリ辛サラダ ニラとえのきのみそ汁	牛乳,すずき,かつお節,豆腐, カトわかめ,みそ	精白米,ひまわり油,かたくり粉, 上白糖,ごま油,白ごま	だいこん,きゅうり,ホールコーン, にんじん,キャベツ,にんにく,にら, えのきたけ,玉葱	588 kcal 26.9 g
24水	世界の料理(カナダ) メープルトースト	○	サーモンチャウダー フライドピーズサラダ	牛乳,鮭,大豆	食パン,マーガリン,じゃがいも,油, メープルシロップ,米粉,かたくり粉, はちみつ	玉葱,にんじん,グリーンピース,こまつな, きゅうり,キャベツ	600 kcal 26.2 g
25木	きんぴら丼	○	じゃがいもと豆腐のみそ汁 キャベツサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,みそ, かつお節	米,ごま油,つきこんにやく,上白糖, 白ごま,じゃがいも,油	にんじん,ごぼう,エリンギ,玉葱,こまつな, キャベツ,きゅうり,りょくどうもやし	595 kcal 24.3 g
26金	キーマカレー	○	ハニーサラダ あじさいゼリー	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ,粉寒天	米,油,米粉,じゃがいも,はちみつ, 上白糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,トマト缶, りんご,セロリ,にんにく,しょうが,きゅうり, 干しぶどう,キャベツ,ぶどうジュース	658 kcal 22.5 g
29月	五目うどん	○	じゃがいもとひき肉のいため物 くだもの(メロン)	牛乳,鶏肉,焼き竹輪※,油揚げ, かつお節,こんぶ,鶏ひき肉	冷凍うどん,ごま油,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,だいこん,ごぼう,ねぎ, こまつな,さやいんげん,プロッコリー, メロン	581 kcal 26.9 g
30火	行事食:夏越(なごしの祓(はらえ)) かき揚げ丼	○	豚汁 くだもの(バレンシアオレンジ)	牛乳,じゃこ,かつお節,豚肉,豆腐, みそ	米,黒米,米粉,油,上白糖, じゃがいも,板こんにやく,ごま油	玉葱,にんじん,かぼちゃ,えだまめ, ごぼう,だいこん,ねぎ, バレンシアオレンジ	603 kcal 22.4 g

※今月の練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、生きる上での基本であって、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じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営む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
- 食べ物の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)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人の感謝の心

農林水産省「私たちの食育と食生活 第4次食育推進基本計画」

※食育月間献立として、19日に東京都の郷土料理を作ります。

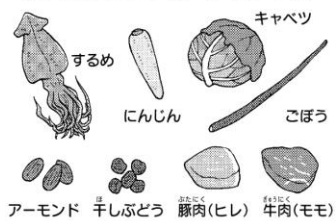
よくかんで食べてむし歯予防

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切るなど、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみこたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみこたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



今月は献立表で、このマークがある献立はかみこ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！