

令和7年度 6月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	シナモントースト			食パン、マーガリン、グラニュー糖		622 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ホールコーン、 さやいんげん、ホールトマト	23.4 g
	ツナサラダ		ツナ	米油、三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱	
3月	枝豆とわかめのごはん		わかめごはんの素	精白米、白ごま	えだまめ	551 kcal
	鮭の塩焼き	○	生鮭			28.7 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干しだいこん、干し椎茸、にんじん	
	キャベツのみそ汁		豆腐、みそ		キャベツ、にんじん、ねぎ	
4月	ベッパーチキンONガーリックライス		鶏肉	精白米、マーガリン、オリーブ油	にんにく、パセリ	607 kcal
	カレーポトフ	○	豚肉、ベーコン、ウインナー	じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ	26.6 g
	河内晩柑				河内晩柑	
5月	麦ご飯			精白米、米粒麦		605 kcal
	鶏肉の甘酢炒め	○	鶏肉	上新粉、でんぶん、米油、米油、三温糖、白ごま	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、青ピーマン、 黄ピーマン	26.4 g
	かまかみ中華サラダ		かまぼこ、するめいか	緑豆はるさめ、三温糖、米油、ごま油	キャベツ、きゅうり	
6月	ご飯			精白米		588 kcal
	魚と大根の煮つけ	○	しいら	三温糖	しょうが、だいこん	27.6 g
	みそのつべい汁		鶏肉、豆腐、みそ	さといも、こんにゃく、米油、でんぶん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	
9月	中華おこわ		焼き豚、豚肉	精白米、もち米、ごま油、三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん	655 kcal
	手作り春巻き	○	豚肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉、米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら	24.0 g
	ナムル			三温糖、ごま油、白ごま	だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、ねぎ	
	豆腐のスープ		豆腐、鶏肉		こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ	
10月	たくあんごはん			精白米、ごま油、白ごま	ゆかり、たくあん	563 kcal
	焼きししゃも	○	子持ちししゃも			25.6 g
	こふきいも			じゃがいも		
	とりつくね汁		鶏肉、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、にんじん、干し椎茸、はくさい、だいこん、ねぎ	
11月	ご飯			精白米		649 kcal
	いわしのかば焼き	○	まいわし	でんぶん、米油、三温糖、白ごま	しょうが	22.1 g
	吉野汁		鶏肉、豆腐	でんぶん、こんにゃく、そうめん	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな	
	あじさいゼリー		粉寒天	上白糖、ナタデココ	ぶどうストレートジュース	
12月	なすのミートソーススパゲティ		豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ	スパゲティ、オリーブ油、米油、バター、 薄力粉、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす	588 kcal
	フレンチサラダ	○		米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、玉葱、パセリ	24.5 g
	レッドメロン				レッドメロン	
13月	ハヤシライス		豚肉	精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、 バター	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム	657 kcal
	グリーンサラダ	○		米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	20.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、パイナップル	
16月	ご飯			精白米		597 kcal
	鯉のあずま煮	○	かつお	でんぶん、米油、三温糖、白ごま		30.1 g
	キャベツの梅おかかあえ		おかか	三温糖	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、にんじん、練り梅	
	みそ汁		乾燥わかめ、油揚げ、豆腐、みそ		だいこん、ねぎ	
17月	まぜまぜビビンバ		豚肉、たまご	精白米、押麦、米油、三温糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、せんだい、ブロッコリー、もやし、にんじん、 ほうれんそう	562 kcal
	茎わかめのさっぱりサラダ	○	乾燥わかめ、きわかめ	ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、キャベツ、レタス、しょうが	21.1 g
	じゃがいもと春雨のスープ			じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、干し椎茸、ねぎ、さやえんどう	
18月	シシユシー		豚肉、油揚げ、刻み昆布	精白米、米油、三温糖	にんじん、干し椎茸、ねぎ	655 kcal
	イナムドゥチ	○	豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸	22.5 g
	パインケーキ		たまご、調理用牛乳	薄力粉、三温糖、バター	パイン缶	
19月	キムチラーメン		豚肉	蒸し中華めん、米油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ブロッコリー、もやし、 キャベツ、はくさい、キムチ、にら、ねぎ	563 kcal
	レバじゃがコロコロ揚げ	○	豚レバ、調理用牛乳	でんぶん、薄力粉、じゃがいも、米油、三温糖	しょうが	25.3 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
20月	たこめし		油揚げ、干ひじき、まだこ	精白米、米油	にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん	567 kcal
	大豆とレンコンの炒り煮	○	さつま揚げ、大豆、刻み昆布	米油、三温糖	にんじん、れんこん	25.1 g
	豆腐団子汁		豆腐、鶏肉、油揚げ	白玉粉、米油	ごぼう、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	
23月	たっぷりキャベツの回鍋肉丼		豚肉、みそ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、 ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ピーマン、 赤ピーマン、ねぎ	608 kcal
	中華コーンスープ	○	豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	24.6 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	
24月	ごはん		みそ	精白米、押麦、米油、三温糖、白ごま	にんじん、青ピーマン、ねぎ、干し椎茸、しょうが	583 kcal
	干草焼き	○	鶏肉、干ひじき、たまご	三温糖、米油	にんじん、玉葱、ほうれんそう	25.6 g
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
25月	ココアパン			ココアパン		696 kcal
	鯖のラビゴットソースかけ	○	さば	でんぶん、上新粉、米油、オリーブ油、 米油、三温糖	しょうが、玉葱、黄ピーマン、ズッキーニ、トマト	28.8 g
	ミックスビーンズスープ		ベーコン、豚肉、いんげんまめ、 金時豆、大豆、粉チーズ	米油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	セロリー、にんじん、玉葱、ホールトマト、枝豆	
26月	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	569 kcal
	とりごぼうバーグ	○	鶏肉、たまご	米油、でんぶん、三温糖	ごぼう、ねぎ、しょうが	25.1 g
	青菜のおかか和え		おかか		にんじん、ほうれんそう、キャベツ	
	みそ汁		油揚げ、生わかめ、みそ		玉葱、しめじ	
27月	ジャンバラヤ		鶏肉	精白米、米粒麦、バター、米油	にんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青ピーマン、 赤ピーマン	598 kcal
	ジュリエヌスープ	○	ベーコン	米油	キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	20.0 g
	ブルーベリーチーズケーキ		クリームチーズ、たまご、ヨーグルト、生クリーム	三温糖、薄力粉	レモン、ブルーベリー	
30月	あんかけ丼		豚肉	精白米、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、もやし、干し椎茸、 たけのこ、きくらげ、はくさい、ねぎ、こまつな	583 kcal
	麩のすまし汁	○	かまぼこ、豆腐	玉ふ	たけのこ、しめじ、あさつき	19.1 g
	水無月		甘納豆	薄力粉、上新粉、上白糖		

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム



6月

令和 7年 5月 29日
西東京市立保谷第二小学校
校長 齊藤 境 栄

運動会が終わり、梅雨の時期を迎えます。運動会の疲れと急激な気温差により、体調を崩している人が多く見受けられます。6月は、水泳の授業が始まるほか、体力テストもありますので、栄養バランスのよい食事を意識して睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。

6月は、「食育月間」です。子どもたちの健全な成長を支えるうえで食事による栄養は欠かせないものですが、楽しい会食や経験は心の栄養にもなります。子どもたちの豊かな人間性を育むことにつながるような給食を提供していけるよう給食室一同、力を合わせて頑張ります。



今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。6月4日から10日は、歯や口の健康週間です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て虫歯の予防に効果があるなど、いいことがたくさんあります。

～6月の給食より～

- ☆ 5日・・・【かみかみ中華サラダ】6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液がたくさん出て虫歯を予防したり、あごが丈夫になります。サラダに使う「するめ」は、かみごたえのある食材です。
- ☆ 11日・・・【いわしのかば焼き】【あじさいゼリー】11日は「入梅」です。この時期に美味しい「入梅いわし」を使ってかば焼きを作ります。あじさいゼリーは、ナタデココとぶどうジュースを使って、あじさいに見立てたゼリーを作ります。
- ☆ 18日・・・【シシジューシー】【イナムドゥチ】沖縄県の郷土料理です。シシジューシーは豚肉と昆布が入った炊き込みごはん、イナムドゥチは、豚肉を使った白みそ仕立ての汁ものです。
- ☆ 20日・・・【たこめし】21日の「夏至」に合わせて関西地方で夏至に食べられる「たこ」を使った献立です。
- ☆ 30日・・・【水無月】30日は「夏越の祓」です。夏越の祓は、一年の折り返しとなる日に無病息災を祈願して全国の神社で行われる神事です。水無月は、三角の形のういろうの上に魔除けとなる小豆がのった和菓子です。

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食がめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



かむってすごい！



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

今月の地場食材

小松菜・キャベツ・トマト
(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」

