

6月給食だより



令和7年5月31日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 坪倉 一雄
 栄養士 外岡 美子

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。日頃よくかんで食べていますか？よくかむことで、唾液の分泌が盛んになり口の中が中性になって虫歯予防になったり、あごの骨や筋肉の発達を刺激したり、脳の働きが活発になったり、体全体の健康に良いことが沢山あります。「よくかんで食べる」意識をしていきたいですね。

かみごたえのある食べ物

*筋繊維がかたい
 牛肉、豚肉 など

*弾力がある
 こんにゃく、グミ など

*食物繊維が多い
 ごぼう、にんじん、セロリ、ほうれんそう、こんぶ、しいたけ、しめじ など

*水分が少ない
 するめ、干しいも、ドライフルーツ、いわしの丸干し、フランスパン など



給食では、お団子やお肉やパンなど、しっかりとかみごたえのある食べ物ができます。塊ごとゴックンなんてことのないように、日ごろからよくかむ習慣ができてるとよいです。かむってとってもすばらしい！



おはしの国の子どもたちへの願い～おはしチャレンジ～

おはしを上手に使えると食べる姿が美しいのはもちろんのこと、自分の手の一部のようにコントロールしてなんでも食べることができますね。世界の中でもおはしを使う国は約30%、そのなかでもおはしだけを使って食事をするのは日本だけです。おはしの国の子どもたちには、おはしを使ってなんでも食べられる事に自信をもてるようになってもらいたいと思います。今年も6月の給食では、おはしチャレンジと題して、おはし使いに意識をもつ日をもうけています。お米1粒まできれいに、チャレンジです！



お魚やハンバーグは切り分けると食べやすいですね。

給食の「だし」のこと

和食の時は、こんぶやかつおぶし、さばぶしなどで、だしをとっているのですが、じつは、こっそり、5月から「にぼし」だしも取り入れています。子どもたち、味の違いに気が付いているかしら。「今日の汁物のだしはなにからとったでしょうクイズ」の正解者が増えるとすごいなと思います。

この日は昆布とかつお節の合わせだしでした♪



<給食の食材の主な産地(6月予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	セロリ	茨城、長野、千葉	ねぎ	千葉、茨城、埼玉	ピーマン	茨城	米	宮城「萌えみのり」
パプリカ	茨城	キャベツ	愛知、東京、練馬	にら	栃木、茨城	しめじ	長野、新潟	鶏肉	宮崎、鳥取、青森
じゃがいも	茨城、鹿児島、長崎	もやし	栃木	きゅうり	群馬、千葉、練馬	さやいんげん	千葉、鹿児島	豚肉	茨城、群馬、埼玉
にんじん	千葉、徳島	こまつな	埼玉、千葉、東京	はくさい	茨城	えのき	長野、新潟	鶏卵	茨城、群馬、埼玉
たまねぎ	佐賀、香川、兵庫	ごぼう	青森	大豆もやし	栃木	さくらんぼ	山形	いわし	青森、千葉
だいこん	千葉、練馬	トマト	愛知、千葉、群馬	チンゲンサイ	茨城、静岡	メロン	茨城	あじ	長崎

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
6月分平均 (中学生)	584	24g(16.4%)	18.6g(28.7%)	318	86	2.0		262	0.39	0.50		31		7.3		2.4



6 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年値	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
3 火	みそびんば 牛乳 ニラともやしのスープ	豚肉 みそ 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 にら	556 18.6	4日(水) ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区の小中学校で一斉に、ねり丸キャベツを使用した給食を出します。 
4 水	ガーリックライス 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ コンソメスープ ☆ねり丸キャベツの一斉給食	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆乳 とり肉 ハム	米 麦 米油 豆乳バター パン粉 ジャガイモ	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん コーン たまねぎ	577 16.5	
5 木	あぶたま丼 牛乳 カリカリじゃがいもサラダ くだもの(メロン) ☆旬の食材「メロン」	油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ メロン	610 14.2	
6 金	麦ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 根菜の炒め物 もちもちすいとん汁 ☆かみかみメニュー	牛乳 ししゃも 青のり ハム とり肉 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	561 16.3	
9 月	じゃことごまのごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ ワンタン入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 ウェーブワンタン	干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん 白菜 大根(葉) チンゲンサイ	591 16.0	
10 火	うめわかご飯 牛乳 いわしのかば焼き すりごまサラダ すまし汁 ☆入梅献立	炊き込みわかめの素 牛乳 いわし 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 白すりごま 米油	カリカリ梅 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	571 15.9	
11 水	あんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいもとにんじんの中華炒め アセロラゼリー	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ アセロラジュース	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜	550 15.6	6日(金) ☆かみかみ献立 ～歯と口の健康週間～ かみごたえのある献立を出します。歯と口の健康のため、しっかりかんで食べましょう。 
12 木	コッペパン 牛乳 フィッシュ&チップス マリガトースープ ☆世界の味めぐり「イギリス」	牛乳 すけとうだら とり肉 豆乳ホイップ	コッペパン 片栗粉 上新粉 ジャガイモ 米ぬか油 押麦 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ セロリー	555 17.8	
13 金	スパイシーライス 牛乳 チキンチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ	ウインナー 牛乳 とり肉 豆乳 豆乳ホイップ	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 豆乳バター 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ キャベツ きゅうり	576 13.8	
16 月	キーマカレー 牛乳 わかめサラダ くだもの(さくらんぼ) ☆旬の食材「さくらんぼ」	豚ひき肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ セロリー グリンピース もやし きゅうり さくらんぼ	609 13.9	
17 火	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ コロコロ炒め野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき ウインナー 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 米油 ジャガイモ	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	648 17.6	10日(火) ☆入梅献立 入梅の時期にちなんで、梅といわしを使った献立です。「入梅いわし」といわれるように、いわしのおいしい季節です。 
18 水	麦ごはん 牛乳 味付けのり さばの照り焼き 大豆入り筑前煮	牛乳 味付けのり さば 大豆 とり肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	634 19.2	
19 木	きつねうどん 牛乳 たこ焼きポテト ☆大阪の名物料理	油揚げ とり肉 牛乳 たこ ベーコン 青のり	砂糖 米油 うどん ジャガイモ マッシュポテト 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 こねぎ	592 15.9	
20 金	生姜焼き丼 牛乳 トックスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 大根 チンゲンサイ オレンジジュース	619 14.5	
23 月	シシジューシー 牛乳 イナムドゥチ(沖縄風豚汁) ちんすこう ☆日本の郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ラード きび砂糖	生姜 こねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	553 14.5	12日(木) ～世界の味めぐり～ 「イギリス」 ・フィッシュ&チップス: 白身魚とじゃがいもをあげた料理です。 ・マリガトースープ: スパイスをきかせて作るスープです。 
24 火	麦ごはん 牛乳 練馬のカレー肉じゃが いろどりきんぴら ☆練馬産じゃがいも一斉給食	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう ピーマン	601 15.0	
25 水	麦ごはん 牛乳 魚のオニオンソースがけ 小松菜とコーンのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン とり肉 卵	米 麦 砂糖 米油 豆乳バター じゃが芋 パン粉	たまねぎ パセリ粉 もやし 小松菜 にんじん コーン トマト	557 19.8	
26 木	焼き鳥丼 牛乳 けんちん汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 牛乳 豆腐 アガー	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ はちみつ	にんにく 生姜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 レモン	608 16.4	
27 金	黒砂糖パン 牛乳 豆腐のミートグラタン トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 チーズ ベーコン とり肉	黒砂糖パン 米油 砂糖 ジャガイモ	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ にんじん トマト	580 18.1	23日(月) ～日本の郷土料理～ 「沖縄県」 6月23日は沖縄戦の戦没者を追悼する「慰霊(いれい)の日」です。この日にちなんで沖縄料理を出します。 
30 月	麦ごはん 牛乳 あじフライ おひたし じゃがいものみそ汁 ☆旬の食材「あじ」	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	588 17.4	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(20回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。