

# 6月給食だより



令和8年5月29日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 坪倉 一雄  
 栄養士 齊藤 尚美

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。手洗いなど身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

## 蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。  
 包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。  
 保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

### やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録をしています。



## 6月は食育月間です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。健康は一生の宝物であり、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。給食では「おはしチャレンジウィーク」として、自分のおはしの持ち方を見直す取り組みを行います。

### ただ正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。 ②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

## よくかんで食べましょう!

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯と口の健康とたべることは深い関係があります。よく噛んで食べることで唾液の分泌がさかんになり虫歯予防になります。また、あごの骨や筋肉の発達、脳の働きを活発にするなど体によいことがたくさんあります。



食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	宮城県産「萌えみのり」
しょうが	高知県 茨城県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	佐賀県 兵庫県	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	さやいんげん	千葉県 鹿児島県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 徳島県	ねぎ	埼玉県 千葉県 茨城県	さくらんぼ	山形県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県 茨城県	にら	栃木県 茨城県	こだますいか	千葉県 茨城県 群馬県	りんご	青森県
きゅうり	群馬県 千葉県 埼玉県	ピーマン	茨城県	メロン	茨城県	レモン	熊本県 愛媛県

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	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
598	24.8	20.0	339.0	89	2	267.0	0.36	0.51	26.00	6.6	2.6



# 6 月献立表

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー たんぱく質 (%) ※中学期値	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)		
2 火	みそびビンバ 牛乳 トックスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 とり肉	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 トック	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 にら ねぎ	598 17.4	<p><b>4日(木)</b> ☆かみかみ献立 ～歯と口の健康週間～ かみかみごたえのある献立を出します。歯と口の健康のため、しっかりと食べて食べましょう。</p>  <p><b>9日(火)</b> ☆入梅献立 6月11日の「入梅」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。</p>  <p><b>11日(木)</b> ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区の小中学校で一緒に、ねり丸キャベツを使用した給食を出します。</p>  <p><b>★おはしチャレンジ!! (15日、16日、17日)</b> おはしを「正しく持つ」こと、「正しく使う」ことの両方を意識して食べる献立になっています。チャレンジカードを見ながら、おはしの持ち方を見ながら食べてみましょう。</p>  <p><b>22日(月)</b> ☆練馬産トマトの一斉給食 練馬区でとれた新鮮なトマトを区から無償提供してもらいます。トマトたっぷりメニューです。</p>  <p><b>23日(火)</b> ～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。この日にちなんだ沖縄料理を出します。 ・シシジュシー 豚肉を使ったたきこみごはんです。 ・イナムドッチ 沖縄では定番の豚汁のような料理です。 ・ちんすこう お土産としても定番の、昔ながらの焼き菓子です。</p> 
3 水	ビーンズカレーライス 牛乳 フレンチサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖 カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん りんご みかん缶	609 14.4	
4 木	じゃことごまのごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ 坦々春雨スープ ☆かみかみメニュー	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉	米 麦 白ごま きょうざの皮 ごま油 片栗粉 米ぬか油 春雨 砂糖 練ごま 白すりごま	干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん たまねぎ だけのこもやし 小松菜	630 16.1	
5 金	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「インドネシア」	豚ひき肉 桜えび 卵 牛乳 とり肉	米 麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 ビーフン	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ すいか	540 15.6	
8 月	焼き鳥丼 牛乳 けんちん汁 くだもの(さくらんぼ) ☆旬の食材「さくらんぼ」	とり肉 牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	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 さくらんぼ	566 17.7	
9 火	うめわかご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 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 油 砂糖 白すりごま 米ぬか油	カリカリ梅刻み 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	
10 水	ジャージャー麺 牛乳 シュワシュワ白玉ポンチ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子 ジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	631 15.5	
11 木	きのこのピラフ 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ ABC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 豆腐 とり肉	米 麦 米ぬか油 バター パン粉 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ(一斉給食) コーン	578 17.0	
12 金	ホットチーズドック 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	コッパン バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	トマトピューレ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン 小松菜	591 15.5	
15 月	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ ココロ炒め野菜 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 油揚げ みそわかめ	米 麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	653 17.8	
16 火	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 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん だけのこ こん さやいんげん	627 19.3	
17 水	きつねうどん 牛乳 たこ焼きポテト	油揚げ とり肉 牛乳 たこ ベーコン 胃のり	うどん 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 マッシュポテト 片栗粉 油	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 かねぎ	589 15.8	
18 木	ゆかりごはん 牛乳 カレー肉じゃが 大豆とごぼうの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう	624 15.2	
19 金	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 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	599 18.4	
22 月	黒砂糖パン 牛乳 豆腐のミートグラタン 練馬のトマトと卵のスープ ☆練馬産トマトの一斉給食	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 チーズ ベーコン とり肉 卵	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんにく たまねぎ しめじ トマト(一斉給食) トマトピューレ にんじん コーン 小松菜	566 19.2	
23 火	シシジュシー 牛乳 イナムドッチ(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 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ラード きり砂糖	生姜 かねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	553 14.5	
24 水	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり 豆腐 生クリーム	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 豆腐バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 キャベツ きゅうり	553 15.3	
25 木	枝豆ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬 大根と小松菜のみそ汁 黒蜜豆乳プリン	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ アカー きな粉 豆乳 生クリーム	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 黒砂糖	枝豆 ねぎ にんじん 大根 小松菜	640 17.4	
26 金	ガーリックライス 牛乳 魚のオニオンソースがけ ポトフ	ベーコン 牛乳 ホキ ウインナー 豚肉	米 麦 豆腐バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	593 17.5	
29 月	スパゲティナポリタン 牛乳 マスタードサラダ レモンケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン レモン	597 13.7	
30 火	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)	油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米ぬか油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ メロン	612 14.3	

※ 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。(21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。