

令和7年

6月献立表

石神井西小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	お豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン		593	14.1	30.2	2.1
3火	親子丼 牛乳 小松菜のおひたし あじさいゼリー	とり肉 卵 牛乳 アガー 寒天		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 えのきたけ ぶどうジュース		630	15.3	26.9	1.9
4水	ホイコーロー丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ とり肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ しめじ		571	17.3	26.0	2.9
5木	豆わかご飯 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬 じゃが芋のきんぴら煮	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 豚肉		米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋		たまねぎ にんじん 生姜 ごぼう れんこん さやいんげん		597	16.8	27.0	2.6
6金	チンジャオロース丼 牛乳 みそワンタン	豚肉 牛乳 なたとみそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブワンタン		生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし		619	19.2	27.0	2.8
9月	山菜おこわ 牛乳 じゃがいもの甘辛煮 カミカミサラダ	小豆 牛乳 豚ひき肉 大豆 するめ		米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉		ぜんまい わらび 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース 大根 きゅうり		616	15.8	27.9	2.3
10火	ご飯 牛乳 鰯の梅煮 野菜のごま炒め みそけんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐 みそ		米 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにゃく 里芋		梅干し ねぎ にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根		584	18.9	29.3	2.7
11水	ココアあげパン 牛乳 コーンポタージュ ツナドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム わかめ まぐろ缶		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり		655	11.8	42.3	2.9
12木	エビピラフ 牛乳 ミネストローネ コーンポテト	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ		にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶 コーン		593	14.9	26.7	2.9
13金	高野飯 牛乳 野菜のおかか和え 豚汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 みそ		ごぼう にんじん さやいんげん もやし きゅうり 生姜 大根 ねぎ		557	17.5	27.5	3.1
16月	マーボーなすどん 牛乳 華風和え	豚ひき肉 みそ 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん たまねぎ ねぎ いらなす たけのこ 干しいたけ にんにく 大根 きゅうり		559	14.0	33.6	2.2
17火	麦ご飯 牛乳 おろしソースハンバーグ キャベツの甘酢漬け 呉汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 みそ		米 大麦 バン粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋		たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり セロリー ごぼう にんじん ねぎ		581	16.5	31.1	3.6
18水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 果物 (さくらんぼ)	豚ひき肉 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ		581	15.8	35.6	2.0
19木	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜の磯あえ のっぺい汁	牛乳 あじ みそ のり とり肉 油揚げ		米 あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ		562	20.1	25.9	2.0
20金	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐		米 砂糖 米ぬか油 白玉粉		にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜		573	14.7	28.6	2.2
23月	タコライス 牛乳 ソーキ汁 パイナップルゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 豚肉 昆布 アガー		米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 大根 ねぎ 生姜 パイナップルジュース		642	14.2	30.6	2.1
24火	チキンカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳		米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり コーン		627	12.2	34.0	2.7
25水	シュガートースト 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのカレー	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ		食パン バター マーガリン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ コーン ほうれん草		596	15.8	42.7	2.7
26木	コーンピラフ 牛乳 フライドポテト ポトフ	とり肉 牛乳 青のり 豚肉 ウインナー ベーコン		米 バター 米ぬか油 じゃが芋 油		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜		623	14.3	37.8	2.5
27金	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ		米 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン		590	16.9	30.7	1.3
30月	きつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 砂糖 米油 小麦粉		生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草		628	19.4	34.1	3.3

※ 食材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。 ※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	599	15.9	31.3	2.5	320	91	2.2	203	0.30	0.40	13	6.5



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年度



# 6月給食だより

練馬区立石神井西小学校  
校長 高野 博文

## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

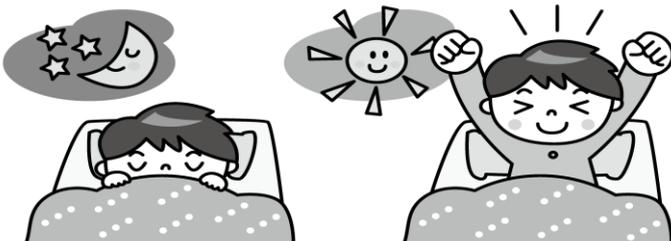
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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



### 給食食材の主な産地（6月）

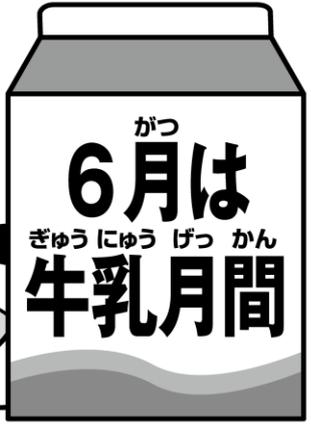
人参	徳島県	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	チンゲン菜	茨城県
キャベツ	愛知県	白菜	茨城県	ねぎ	千葉県	にら	群馬県
しめじ	長野県	きゅうり	埼玉県	小松菜	埼玉県	デコポン	熊本県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	美生柑	愛媛県

ぎゅう にゅう

# 牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

6月1日は  
牛乳の日



## 牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

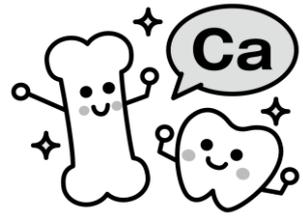


雪や雲が白く見えるのも  
光の乱反射によるものです。



## 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



## 牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



## 牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

