

令和8年

6月献立表

石神井西小学校

実施日	曜	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)
1	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			
2	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 グリーンピース 小松菜 えのきたけ ぶどうジュース	630	15.3	26.9	1.9			
3	水	揚げパン 牛乳 コーンポタージュ ツナドレッシングサラダ	きな粉 牛乳 生クリーム わかめ まくら缶	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	656	12.7	44.5	2.7			
4	木	練馬キャベツたっぷり ^{ホイコーロー} 回鍋肉丼 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 (一斉給食) 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	金	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 こんにやく 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			
8	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 こんにやく 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			
9	火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 和風サラダ みそけんちん汁	牛乳 いわし とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく 里芋	生姜 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう	581	18.4	29.1	2.4			
10	水	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			
11	木	チーズパン ミルクコーヒー 練馬キャベツたっぷり ^{ホイコーロー} ミート 野菜スープ	コーヒー牛乳 豚ひき肉 牛乳 とり肉	チーズパン パン粉 米ぬか油	キャベツ (一斉給食) にんじん コーン グリーンピース たまねぎ セロリー キャベツ	631	19.5	38.2	3.0			
12	金	ソースかつ丼 牛乳 ゆでキャベツ 野菜と豆腐のみそ汁 冷凍みかん	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 小麦粉 パン粉	キャベツ 大根 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 みかん	702	16.2	33.8	3.0			
16	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 パン粉 砂糖 米ぬか油 こんにやく 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			
17	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			
18	木	豆わかご飯 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け 肉じゃが	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 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース	633	17.8	28.6	2.8			
19	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	572	14.7	28.6	2.2			
22	月	マーボーなす丼 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			
23	火	タコライス 牛乳 ソーキ汁 バイナップルゼリー	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 バイナップルジュース	642	14.2	30.6	2.1			
24	水	コーンピラフ 牛乳 フライドポテト ミネストローネ	とり肉 牛乳 青のり ベーコン いんげん豆	米 バター 米ぬか油 じゃが芋 (一斉給食) 油 マカロニ	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 にんにく トマト缶 キャベツ ピーマン	578	13.6	33.5	2.3			
25	木	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			
26	金	チンジャオロース丼 牛乳 みそワフタン	豚肉 牛乳 なたと みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワフタン	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			
29	月	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 こんにやく じゃが芋	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			
30	火	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。 ※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 (μgRAE)	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	605	16.2	31.4	2.5	328	89	2.2	192	0.31	0.39	14	6.0



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8年度



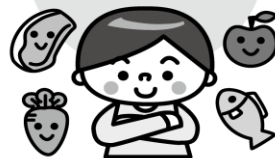
給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



● 自分の健康のためにできること

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する

● 食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、
どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで
食べましょう

いろいろな食品をバランス
よく食べましょう

だらだら食べたり飲んだり
するのはやめましょう

食べた後は歯みがきを
しましょう

給食食材の主な産地（5月）

人参	徳島県	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	ほうれん草	群馬県
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	群馬県	小松菜	埼玉県	デコポン	熊本県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	美生柑	愛媛県

地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施

地域の畑で収穫された練馬産の野菜を、練馬区立全小中学校で使用します。4日(木)は練馬産の新鮮なキャベツがたっぷり入った
 回鍋肉丼、11日(木)はミートローフ、24日(水)は練馬産のじゃが芋でフライドポテトを作ります

6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶなからだ体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

カルシウムの量

20歳



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!

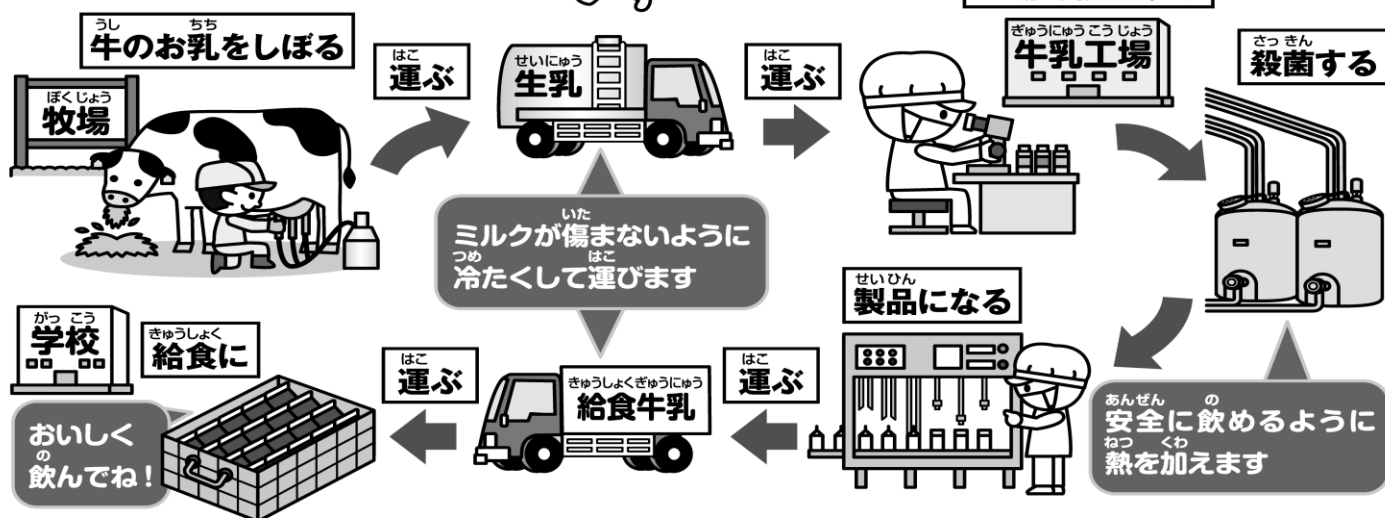


牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。