

6月 こんだてひょう



実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
2	火	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき じゃがいもきんぴら かいこうきねび おいわいこんだて	ぎゅうにゅう ささげ とりにく とうふ さわら みそ	こめ もちこめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが ごぼう	1日「下石神井小学校開校記念日」 下石神井小学校が開校して55年になります。給食では翌日にお赤飯を炊いて祝います。
3	水	あふたまどん もやしとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ なたまご とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ しめじ ねぎ	4日～10日「歯と口の健康週間」 歯と口の健康について関心を高め、正しい歯磨きや、生活習慣について見直すきっかけとする期間です。噛み応えのある食事を、よく噛んで食べることも大切です。5日に、御飯や汁には根菜やきのこ、和え物にはするめ、さらに丸ごと食べられる豆あじを提供します。
4	木	カーリックライス ねいまるキャベツの カレーポトフ オレンジゼリー しぼやさい いっせいきゅうしょく	ぎゅうにゅう ふたにく ウィナー アガー	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん キャベツ オレンジジュース	11日「入梅」 11日は入梅、暦の上ではこの日から梅雨に入ります。梅雨は、梅の実が熟すきっかけとする期間です。また、入梅の頃に水揚げされる真いわしは「入梅いわし」と呼ばれ、一年のなかで一番脂がのっています。この日の給食は、「カリカリ梅御飯」と、「鰯の蒲焼」を提供します。
5	金	ふたごぼうごはん きのこじる まめあじのからあげ かみかみあえ はとくちのえいせい しゅうかんこんだて	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ あじするめ	こめ あぶら さとう かた くりこ こまあぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	
8	月	わかめごはん はるさめスープ ★ジャンボぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ふたにく こうやどらふ わかめ ふたひきにく	こめ あぶら はるさめ ぎょうざのかわ こまあぶら かたくりこ	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ いら	4日、18日、24日 「地場野菜を使用した全校一斉給食」 練馬区内産の「ねり丸キャベツ」や「トマト」を使った給食を実施します。
9	火	ミルクパン かぼちゃのとうにゅうポタージュ ★なすのポテトのミートグラタン	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ とうにゅう いんげんまめ	ミルクパン オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ かぼちゃ パセリ	
10	水	マーボー豆腐どん せんざりやさいスープ くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ みそ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ いら ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん えのきたけ チンゲンサイ すいか	
11	木	★かりかうめごはん だいこんとえのきのみそじる いわしのかばやき おひたし 「にゅうばい」 こんだて	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ いわし	こめ かたくりこ あぶら さとう	かりかうめ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	8日～19日 読書旬間 ブックコラボメニュー 本に關係する食べ物や料理が給食に登場します。献立名の★印の料理です。料理から本に、本から料理に、興味がわくきっかけになると良いと思います。 ★8日「要の台所」 ★9日「そのときがくるぞ」 ★10日「万次郎さんとすいか」 ★11日「うめぼしつくったよ」 ★12日「ようかいばあちゃんとうようかいだんしゃく」 ★15日「宇宙食になったサバ缶」 ★16日「カレーライスはかわいぞ」 ★17日「おにのしょうがっこう」 ★18日「キャベツくん」 ★19日「カッパもやっぱりキュウリでしょ」
12	金	えびクリームライス ★じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう えび とり いんげんまめ クリーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ブロッコリー	
15	月	ごはん とんじる ★さばのこうみやき いそあえ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ さば のり	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう こまあぶら しろうこま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな しめじ えのきたけ コーン	
16	火	★カレーライス フレンチサラダ くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも たまご こめこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	
17	水	あんかけやきそば ★かりかいだいぼサラダ とうにゅうゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび ちりめんじゃこ だいす とうにゅう アガー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら さとう ブルーベリージャム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	
18	木	★ねいまるキャベツの ホイコーローどん ちゅうかふうコンスープ しぼやさい いっせいきゅうしょく	ぎゅうにゅう ふたにく みそ たまご わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ほししいたけ コーン ねぎ	
19	金	ごはん こんさいじる あじのごまみそふうみ ★きゅうりのさっぱりあえ しよくいくのひ わしよくこんだて	ぎゅうにゅう あつあげ あじみそ	こめ じゃがいも こんにゃく かたくりこ あぶら さとう こま こまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	
22	月	いかてんどん いなかじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう いか ふたにく あつあげ	こめ こむぎこ こめこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ メロン	
23	火	ゆかりごはん にくじゃが こまつなあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう こまあぶら こま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	
24	水	チキンパエリア ねいまるトマトの ミネストローネ スパニッシュオムレツ しぼやさい いっせいきゅうしょく	ぎゅうにゅう とりにく パーコン いんげんまめ たまご クリームハム	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン パセリ セロリー にんじん トマト キャベツ	
25	木	ごはん こもくみそじる さけのバターじょうゆ にびたし	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう バター しらたき こまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こねぎ キャベツ こまつな	
26	金	とうきょうこまつなパン コンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう パーコン とり ひよこまめ いんげんまめ チーズ	コマツナパン あぶら じゃがいも こめこ さ とう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	
29	月	チンチャオロースどん こまつなナムル くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ビーマン たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり もやし すいか	
30	火	ごはん ひじきふりかけ かぼちゃたんごじる ししゃものなんばんづけ	ぎゅうにゅう ひじき とり とうふ ししゃも	こめ さとう こま あぶら こんにゃく しらたまこ かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ	

※ 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

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出され

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	570	16.6	29.7	2.1	340	91.0	2.0	200	0.29	0.45	17.0	6.3



太字は、練馬区内産が納品される予定です。

19日「食育の日」
毎月19日は、「食育の日」です。この日には、和食の献立を取り入れていきます。この日の主菜は、産卵前の初夏から夏にかけて旬を迎える鰯です。鰯を唐揚げにし、練りごまや味噌をあわせて作ったたれをかけます。

野菜の主な産地(予定)
大根(練馬)キャベツ(練馬)
.長ねぎ(千葉),玉ねぎ(北海道)にんじん(徳島)練馬,にんにく(青森),しょうが(高知),きゅうり(練馬),えのき(長野),しめじ(長野)ビーマン(茨城),もやし(栃木),小松菜(東京),ごぼう(青森)



きゅうしょくだより

令和8年5月29日

練馬区立下石神井小学校

栄養教諭 飯島知美


食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？ 

「食育」という言葉は、この20年くらいで世間一般に知られるようになりましたが、明治31年(1898年)に発行された書物には「学童を養育する人々は、その家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすべて食育にあると考えるべき」との記述もあり、今から130年近く前からあった言葉だったと分かります。「医食同源」という言葉からも、昔から食べることはとても大切なことであるとされていました。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

現代は、食や健康に関する情報がネット上に溢れ、それらに振り回されてしまう危険があります。「三つの食品のグループを揃える」、「主食・主菜・副菜を揃える」といった、最低限の栄養管理を飛び越えて、偏った情報に流れてしまっていることもあり、心配になります。子供たちには、食についての基本的な正しい知識を身に付け、自ら判断・実践できるようになってほしいと考えています。

そのためには、学校だけでなく、家庭での日々の積み重ねも大切です。「食育月間」をきっかけに、御家庭でもできる食育を考えてみてはいかがでしょうか。

