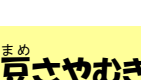
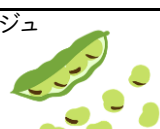
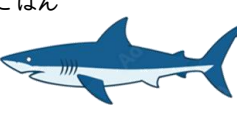
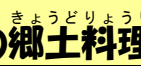
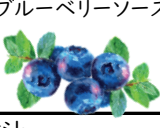
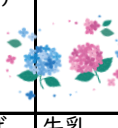
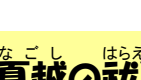
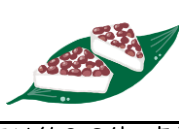


2026年6月

6月 献立表

杉並区立三谷小学校

| 日                                                                                                      | 主食                                                                                                                                                                                   | 牛乳 | おかず                                                                                                                  | 赤の仲間<br>血や肉になる                |                                                                                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 |                                                                                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                  |                                                                | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                                                  |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1月                                                                                                     | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | 魚の麦味噌焼き<br>肉じゃが<br>小松菜の磯和え                                                                                           | 沖ヒラス、みそ、<br>豚肉                | 牛乳、海苔                                                                                            | 米、麦、さとう、こ<br>んにゃく、じゃがい<br>も                      | ごま、油                                                                                          | にんじん、 <b>こまつ<br/>な</b>            | たまねぎ、えだまめ(冷<br>凍)、もやし、ホールコー<br>ン                               | 598 kcal<br>29.3 g<br>15.3 g<br>2.1 g                                                 |                                       |
| 2火                                                                                                     | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | 魚の包み揚げ<br>大根のゆかり和え<br>キャベツの味噌汁                                                                                       | 沖ヒラス、油揚<br>げ、みそ               | 牛乳、チーズ                                                                                           | 米、麦、春巻きの<br>皮、小麦粉、じゃ<br>がいも                      | 油                                                                                             | にんじん、ゆか<br>り、 <b>こまつな</b>         | しょうが、だいこん、きゅう<br>り、キャベツ、えのきたけ                                  | 575 kcal<br>27.1 g<br>18.6 g<br>2.1 g                                                 |                                       |
| 3水                                                                                                     | 豚肉のしぐれごはん                                                                                                                                                                            | ○  | ししゃものごま焼き<br>糸寒天のさっぱり和え<br>かき玉汁                                                                                      | 豚肉、みそ、ハム、<br>とうふ、たまご          | 牛乳、ししゃも、糸<br>寒天                                                                                  | 米、麦、さとう、で<br>んぷん                                 | エッグケアマヨ<br>ネーズ、ごま、油                                                                           | さやいんげん、に<br>んじん、 <b>こまつ<br/>な</b> | ごぼう、しょうが、きゅうり、<br>もやし、ながねぎ、えのき<br>たけ                           | 563 kcal<br>24.9 g<br>19.9 g<br>2.3 g                                                 |                                       |
| 4木                                                                                                     | 玄米入りごはん<br>                                                                                         | ○  | 親子焼き<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>具だくさん味噌汁                                                                                      | とり肉、たまご、大<br>豆、油揚げ、豚<br>肉、みそ  | 牛乳、ちりめん<br>じゃこ                                                                                   | 米、玄米、麦、さと<br>う、でんぷん、じゃ<br>がいも                    | 油、ごま<br>   | にんじん、さやえ<br>んどう、 <b>こまつ<br/>な</b> | たまねぎ、干しいたけ、な<br>がねぎ、キャベツ、えのき<br>たけ                             | 589 kcal<br>28.4 g<br>20.9 g<br>2.1 g                                                 |                                       |
| 5金                                                                                                     | みそラーメン<br>                                                                                          | ○  | 大根サラダ<br>黒糖ミルクかん                                                                                                     | 豚肉、みそ、かつ<br>お節                | 牛乳、粉寒天、生<br>クリーム                                                                                 | 蒸し中華麺、さと<br>う、黒砂糖                                | 油、ごま<br>   | にんじん、ニラ                           | にんにく、しょうが、たまね<br>ぎ、キャベツ、ホールコー<br>ン、もやし、ながねぎ、だい<br>こん、きゅうり      | 569 kcal<br>24.0 g<br>20.8 g<br>2.6 g                                                 |                                       |
| 8月                                                                                                     | ジャンバラヤ<br>                                                                                          | ○  | コーンポタージュ<br>茹でそら豆<br>               | とり肉、ソーセー<br>ジ                 | 牛乳、生クリーム                                                                                         | 米、麦、じゃがい<br>も                                    | 油                                                                                             | にんじん、ピーマ<br>ン                     | たまねぎ、ホールコーン、セ<br>ロリ、クリームコーン、そら<br>まめ                           | 607 kcal<br>24.9 g<br>18.9 g<br>2.1 g                                                 |                                       |
| 9火                                                                                                     | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | カレーコロッケ<br>野菜のおかか和え<br>生揚げの味噌汁                                                                                       | 豚肉、かつお節、<br>生揚げ、みそ            | 牛乳<br>        | 米、麦、じゃがい<br>も、小麦粉、パン<br>粉                        | 油                                                                                             | にんじん、 <b>こま<br/>つな</b>            | たまねぎ、もやし、キャベ<br>ツ、だいこん、しめじ、なが<br>ねぎ                            | 581 kcal<br>21.2 g<br>17.9 g<br>2.2 g                                                 |                                       |
| 10水                                                                                                    | シーフードクリームライス                                                                                                                                                                         | ○  | カリカリごぼうサラダ<br>小玉すいか<br>           | ベーコン、とり肉、<br>えび、いか            | 生クリーム、牛乳                                                                                         | 米、麦、小麦粉、<br>でんぷん、米粉、<br>さとう                      | バター、油                                                                                         | にんじん                              | にんにく、たまねぎ、スライ<br>マッシュルーム、ごぼう、ホールコ<br>ーン、キャベツ、すいか               | 593 kcal<br>22.8 g<br>19.5 g<br>2.0 g                                                 |                                       |
| 11木                                                                                                    | いわしごはん<br><br> | ○  | 梅おかか和え<br>大根の味噌汁<br>              | いわし、かつお<br>節、生揚げ、みそ           | 牛乳、わかめ                                                                                           | 米、麦、でんぷん、<br>さとう、じゃがい<br>も                       | 油、ごま<br> | さやいんげん、に<br>んじん、 <b>こまつ<br/>な</b> | しょうが、キャベツ、もやし、<br>梅干し、だいこん、たまね<br>ぎ                            | 576 kcal<br>24.5 g<br>19.3 g<br>2.4 g                                                 |                                       |
| 12金                                                                                                    | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | 鯿のさんが焼き<br>大根サラダ<br>呉汁                                                                                               | 鯿、豚肉、豆腐、<br>みそ、かつお節、<br>大豆    | 牛乳                                                                                               | 米、麦、さとう、パ<br>ン粉、でんぷん、<br>じゃがいも                   | 油、ごま                                                                                          | しその葉、にんじ<br>ん、 <b>こまつな</b>        | ながねぎ、しょうが、だいこ<br>ん、きゅうり、たまねぎ、ご<br>ぼう                           | 564 kcal<br>29.3 g<br>17.1 g<br>2.3 g                                                 |                                       |
| 13土                                                                                                    | チキンカレーライス<br>                                                                                     | ○  | コールスローサラダ<br>あじさいゼリー<br>          | とり肉、レンズ豆                      | 牛乳、粉寒天、乳<br>酸菌飲料                                                                                 | 米、麦、じゃがい<br>も、さとう、小麦粉                            | 油、バター                                                                                         | にんじん、ホール<br>トマト(缶)                | にんにく、しょうが、セロリ、<br>たまねぎ、キャベツ、きゅう<br>り、ホールコーン、グレープ<br>ジュース       | 591 kcal<br>20.4 g<br>16.5 g<br>2.0 g                                                 |                                       |
| 16火                                                                                                    | キムタクごはん                                                                                                                                                                              | ○  | じゃが芋餅<br>塩豚汁<br>                  | ベーコン、豚肉、<br>とうふ               | 牛乳、チーズ                                                                                           | 米、麦、じゃがい<br>も、でんぷん                               | 油、ごま、バター                                                                                      | にんじん、ピーマ<br>ン、 <b>こまつな</b>        | キムチ、たくあん、だいこ<br>ん、しめじ、ながねぎ、しょ<br>うが                            | 562 kcal<br>21.4 g<br>18.7 g<br>2.2 g                                                 |                                       |
| 17水                                                                                                    | ハヤシライス                                                                                                                                                                               | ○  | 人参塩麹ドレッシングサラダ<br>メロン<br>          | 豚肉                            | 生クリーム、牛乳                                                                                         | 米、麦、小麦粉、さ<br>とう                                  | 油、バター                                                                                         | にんじん、さやい<br>んげん                   | にんにく、しょうが、セロリ、<br>たまねぎ、スライマッシュル<br>ーム、キャベツ、ホールコー<br>ン、きゅうり、メロン | 585 kcal<br>19.0 g<br>20.2 g<br>2.0 g                                                 |                                       |
| 18木                                                                                                    | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | きびなごのごまがらめ<br>野菜の甘醤油かけ<br>生揚げと野菜のそぼろ煮                                                                                | 豚肉、生揚げ                        | 牛乳、きびなご                                                                                          | 米、麦、でんぷん、<br>米粉、さとう、こ<br>んにゃく、じゃがい<br>も          | 油、ごま<br> | にんじん、 <b>こまつ<br/>な</b> 、さやいんげん    | もやし、しょうが、たまねぎ、<br>ごぼう、たけのこ水煮                                   | 578 kcal<br>25.4 g<br>18.0 g<br>1.6 g                                                 |                                       |
| 19金                                                                                                    | たこめし<br><br>   | ○  | けんちん汁<br>白玉フルーツポンチ                                                                                                   | ゆでだこ、とうふ、<br>油揚げ              | 細切り昆布、牛<br>乳                                                                                     | 米、麦、こんにゃ<br>く、じゃがいも、白<br>玉粉、さとう                  | 油                                                                                             | にんじん、 <b>こま<br/>つな</b>            | ながねぎ、しょうが、ごぼ<br>う、だいこん、みかん缶、パ<br>ン缶、黄桃缶                        | 557 kcal<br>20.6 g<br>12.1 g<br>1.9 g                                                 |                                       |
| 22月                                                                                                    | きなこ揚げパン<br>                                                                                       | ○  | 肉団子のトマトシチュー<br>カリポリサラダ                                                                                               | きな粉、豚肉、ペ<br>ーコン、白いんげ<br>ん豆    | 牛乳、生クリーム<br> | パン、さとう、でん<br>ぷん、じゃがいも                            | バター、油                                                                                         | にんじん、ホール<br>トマト(缶)                | たまねぎ、にんにく、きゅう<br>り、だいこん                                        | 597 kcal<br>23.4 g<br>23.5 g<br>2.2 g                                                 |                                       |
| 23火                                                                                                    | 麦ごはん<br>                                                                                          | ○  | 鯿の竜田揚げ<br>野菜の塩昆布和え<br>さつま芋の味噌汁                                                                                       | 鯿、とうふ、みそ                      | 牛乳、塩昆布                                                                                           | 米、麦、でんぷん、<br>さつまいも                               | 油                                                                                             | <b>こまつな</b> 、にん<br>じん             | しょうが、キャベツ、ごぼう、<br>だいこん、ながねぎ                                    | 569 kcal<br>23.5 g<br>19.2 g<br>2.2 g                                                 |                                       |
| 24水                                                                                                    | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | お好みバーグ<br>野菜の磯和え<br>大根とわかめの味噌汁                                                                                       | 豚肉、とり肉、豆<br>腐、かつお節、油<br>揚げ、みそ | 牛乳、海苔、わか<br>め                                                                                    | 米、麦、パン粉、さ<br>とう、じゃがいも                            | 油                                                                                             | にんじん、 <b>こまつ<br/>な</b>            | キャベツ、たまねぎ、紅しょ<br>うが、れんこん、もやし、<br>きゅうり、だいこん、ながね<br>ぎ            | 559 kcal<br>26.1 g<br>17.6 g<br>2.4 g                                                 |                                       |
| 25木                                                                                                    | 麦ごはん                                                                                                                                                                                 | ○  | 鯖の塩麹焼き<br>バリバリサラダ<br>かぼちゃの味噌汁                                                                                        | さば、油揚げ、み<br>そ                 | 牛乳                                                                                               | 米、麦、わんたん<br>の皮、さとう                               | 油<br>    | にんじん、かぼ<br>ちゃ                     | きゅうり、キャベツ、たまね<br>ぎ、だいこん、しめじ                                    | 591 kcal<br>25.8 g<br>22.3 g<br>2.5 g                                                 |                                       |
| 26金                                                                                                    | しじゅうい<br><br>  | ○  | イナムドゥチ<br>パイナップルケーキ                                                                                                  | 豚肉、かまぼこ、<br>生揚げ、みそ            | 刻み昆布、牛乳                                                                                          | 米、麦、さとう、こ<br>んにゃく、小麦粉                            | 油、ごま                                                                                          | にんじん、さやい<br>んげん、 <b>こまつな</b>      | だいこん、ながねぎ、パ<br>ン缶                                              | 590 kcal<br>19.7 g<br>18.9 g<br>2.7 g                                                 |                                       |
| 29月                                                                                                    | 鮭と枝豆のバター醤油ピラフ                                                                                                                                                                        | ○  | 鶏つくねの豆乳スープ<br>ミルクゼリーブルーベリーソース<br> | 鮭、とり肉、たま<br>ご、豆乳、ゼラチ<br>ン     | 牛乳、粉寒天<br>   | 米、麦、でんぷん、<br>さとう、パン粉、ブ<br>ルーベリージャム               | バター                                                                                           | にんじん                              | たまねぎ、しめじ、えだまめ<br>(冷凍)、だいこん、はくさ<br>い、ながねぎ                       | 558 kcal<br>26.1 g<br>15.7 g<br>2.1 g                                                 |                                       |
| 30火                                                                                                    | 五目とりめし<br>                                                                                        | ○  | 白菜の味噌汁<br>水無月<br>                 | とり肉、油揚げ、<br>とうふ、みそ            | 牛乳                                                                                               | 米、麦、さとう、<br>じゃがいも、上新<br>粉、米粉、白玉<br>粉、くず粉、甘納<br>豆 |          | にんじん、さやい<br>んげん、 <b>こまつ<br/>な</b> | ごぼう、干しいたけ、たけ<br>のこ缶、はくさい、ながね<br>ぎ                              | 560 kcal<br>20.9 g<br>13.1 g<br>2.3 g                                                 |                                       |
| ※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。<br>※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。<br>※太字の食材は東京産を予定しています。 |                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                      |                               |                                                                                                  |                                                  |                                                                                               |                                   |                                                                |  | 578 kcal<br>24.0 g<br>18.4 g<br>2.2 g |

# 6月 給食だより

令和8年5月29日  
校長 入倉 勝  
栄養士 人見 美知

## 未来へつながる「食」を考えよう

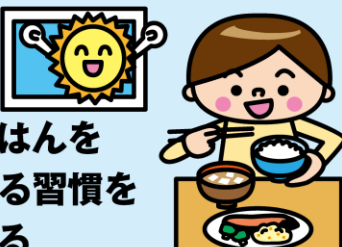
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



6月は  
食育月間



### ●自分の健康のためにできること

|                                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>朝ごはんを<br/>食べる習慣を<br/>つける</p> |  <p>ゆっくり、<br/>よくかんで<br/>食べる</p> |  <p>塩分のとり過ぎに<br/>気をつけ、<br/>「適塩」を<br/>意識する</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ●食の未来のためにできること

|                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>食べ物が何からできているか、<br/>どこから来るのかを知る</p> |  <p>地域でとれたものや、<br/>環境に配慮した食品を選ぶ</p> |  <p>食べ物の<br/>無駄をなくし、<br/>食品ロスを<br/>減らす</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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

|                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>食事はよくかんで<br/>食べましょう</p> |  <p>いろいろな食品をバランス<br/>よく食べましょう</p> |  <p>だらだら食べたり飲んだり<br/>するのはやめましょう</p> |  <p>食べた後は歯みがきを<br/>しましょう</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## 6月の給食紹介



### ◆ 4日(木) 虫歯予防デー ◆



『歯と口の健康週間』に合わせて、この日は噛み応えのある献立にしました。普段、給食では出ない玄米や大豆とじゃこの甘辛揚げ、野菜やきのこ、油揚げなど具がたくさん入ったお味噌汁など、よく噛むことでおいしく食べられる食材を多く取り入れました。



### ◆ 8日(月) 1年生 そら豆のさやむき ◆

毎年、そら豆の旬の時期に『茹でそら豆』を献立に入れています。1人あたり2〜3粒ですが、シンプルに塩茹でし、子どもたちに旬の味覚を味わってもらいたいです。しかし、朝一番から調理員全員で取り組んでも、630人分のさやむきは難しいため、1年生の皆さんにそら豆のお勉強も兼ねて、さやむきのお手伝いをお願いしています。この時期だけの美味しさを知ってもらえたらと思っています。



### ◆ 11日(木) 入梅献立 ◆

暦の上で梅雨入りすることを「入梅(にゅうばい)」といいますが、ちょうどこの時期に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼びます。1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。また、この季節は梅の実が熟す時です。梅には殺菌作用や疲労回復効果があります。給食では、「いわしごはん」とジメジメした季節にピッタリの「梅おかか和え」を作ります。



### ◆ 19日(金) 夏至の日献立 ◆

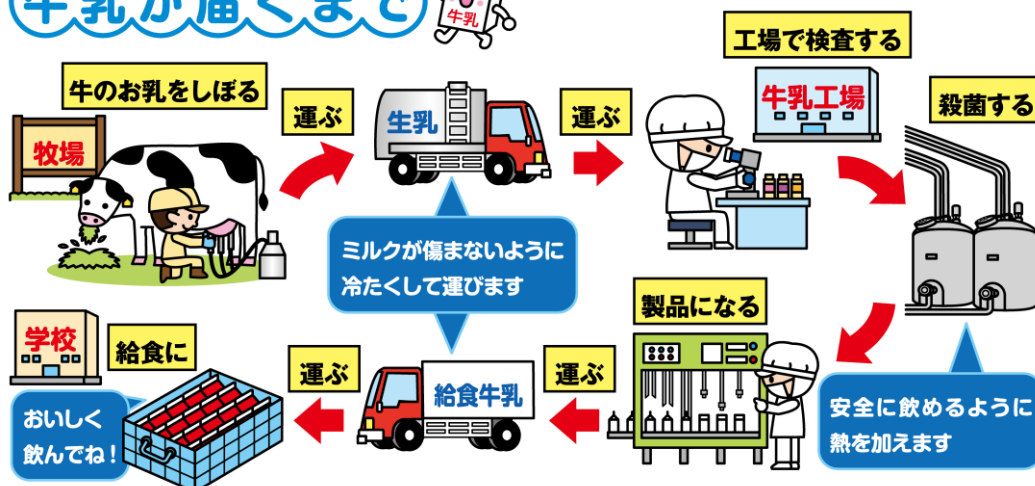
今年の6月21日は、夏至の日です。夏至は日本の季節である二十四節気のひとつで、一年の中で最も昼が長く、夜が短い日です。読んで字のごとく、この頃から夏に至る、気温が上がり始めて夏らしくなっていくと言われています。夏至は田植えの時期と重なるので、関西では『稲の根がタコの足のようになり根を張るように』『タコの8本足のようになくさんの稲穂ができるように』と、この時期にタコを食べる風習ができたと言われています。タコは旬のものでもあるので、夏の始まりを感じてもらえたら嬉しいです。



### ◆ 30日(火) 水無月～夏越の祓(なごしのはらえ)～ ◆

水無月は、京都で昔から食べられてきた伝統的な郷土菓子です。京都では6月30日になると、1月から6月までの半年間の『穢れ(けがれ)』を清める神事『夏越の祓』が催され、その際に無病息災を祈って食べるのが水無月です。皆さんが夏を元気に過ごせるよう、給食室でも水無月を作りますので、お楽しみに!

## 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。