



# 6月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

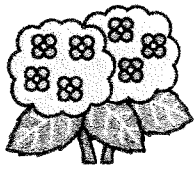
| 日  | 曜 | 献立名                                       | 献立 | 黄色の食品<br>働く力になる                                           | 赤の食品<br>血やにくになる                                  | 緑の食品<br>体の調子を整える                                                | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|---|-------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|
| 2  | 月 | ごはん ★新ごぼうの和風ハンバーグ<br>野菜のマヨしょうゆあえ さつまいも汁   |    | こめ あぶら<br>パンこ さとう<br>でんぶん<br>エッグケアマヨ<br>さつまいも             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>あぶらあげ みそ                   | たまねぎ しんごぼう<br>だいこん キャベツ<br>こまつな にんじん もやし<br>えのきだけ こねぎ<br>こんにゃく  | 601kcal<br>24.9g |
| 3  | 火 | 手作りフォカッチャ トマトのシチュー<br>コーンフ레이크サラダ          |    | こむぎこ さとう<br>オリーブオイル<br>じゃがいも<br>コーンフ레이크                   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく                              | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト パセリ<br>キャベツ きゅうり<br>ホールコーン                | 670kcal<br>21.6g |
| 4  | 水 | ひじきごはん ★ししゃもの磯辺揚げ<br>大根と水菜の和風ジュレサラダ       |    | こめ あぶら<br>さとう こむぎこ<br>はちみつ                                | ぎゅうにゅう<br>ひじき ちくわ<br>とりにく ししゃも<br>あおのり せうちん      | にんじん みすな<br>だいこん キャベツ<br>ゆず                                     | 534kcal<br>23.3g |
| 5  | 木 | ごはん キムムッチ タンタン豆腐<br>華風きゅうり                |    | こめ あぶら<br>さとう こま<br>でんぶん                                  | ぎゅうにゅう<br>のり ぶたにく<br>とうふ みそ                      | にんにく しょうが<br>ねぎ たまねぎ<br>こら きゅうり                                 | 509kcal<br>20.7g |
| 6  | 金 | メキシカンライス ★いかのレモンソース<br>アスパラ入りグリーンサラダ      |    | こめ あぶら<br>でんぶん さとう                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウィンナソーセージ<br>いか みそ             | たまねぎ パプリカ<br>マッシュルーム ビーマン<br>レモン アスパラガス<br>キャベツ きゅうり            | 542kcal<br>23.5g |
| 9  | 月 | けんちんうどん 天ぷら（おいも、★さかな）<br>野菜の甘酢あえ          |    | うどん あぶら<br>さつまいも<br>こむぎこ でんぶん<br>さとう                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>めひかり わかめ              | にんじん ごぼう ねぎ<br>こまつな キャベツ もやし<br>ほうれんそう                          | 516kcal<br>20.6g |
| 10 | 火 | キムタクごはん ワンタンスープ<br>★青のり大豆                 |    | こめ むぎ<br>あぶら でんぶん<br>ワンタンのかわ                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>あおのり                       | にんにく キムチ たまねぎ<br>にんじん だいこん ねぎ<br>もやし だけのこ<br>デングンさい             | 509kcal<br>21.0g |
| 11 | 水 | 鶏五目おこわ 白身魚の梅だれかけ<br>きのこ汁                  |    | こめ あぶら<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ ホキ<br>みそ                 | にんじん しいたけ ごぼう<br>いんげん うめ だいこん<br>ねぎ こまつな えのきだけ<br>ぶなしめじ こんにゃく   | 514kcal<br>25.1g |
| 12 | 木 | きなこビスキュイパン かぶとキャベツのスープ煮<br>マカロニツナサラダ      |    | ミルクパン<br>マーガリン さとう<br>こむぎこ マカロニ<br>じゃがいも あぶら<br>エッグケアマヨ   | ぎゅうにゅう<br>きなこと パーコン<br>とりにく ツナ                   | にんじん たまねぎ かぶ<br>かぶのは キャベツ みすな<br>きゅうり パプリカ                      | 578kcal<br>23.7g |
| 13 | 金 | ターメリックライス キーマカレー<br>ひよこ豆のカラフルサラダ ホワイトゼリー  |    | こめ あぶら<br>こむぎこ さとう                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>ひよこめ<br>かんてん せうちん<br>カルピス  | にんにく しょうが セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>グリーンピース キャベツ<br>パプリカ えだまめ<br>きゅうり | 635kcal<br>21.9g |
| 16 | 月 | 和風スープスパゲティ みそドレサラダ<br>さつまいもブラウニー          |    | スパゲティ<br>あぶら でんぶん<br>さとう こむぎこ<br>さつまいも<br>チョコチップ          | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>みそ とうにゅう                  | にんにく たまねぎ<br>にんじん こねぎ<br>ぶなしめじ しいたけ<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり        | 664kcal<br>20.8g |
| 17 | 火 | ごはん かつおぶしかけ じゃがいもと野菜のそぼろ煮<br>ルルとらうの抹茶しらたま |    | こめ さとう<br>あぶら じゃがいも<br>でんぶん<br>しらたまこ                      | ぎゅうにゅう<br>かつお とりにく<br>だいず あつあげ<br>とうふ つぶあん       | しょうが にんじん<br>だけのこ たまねぎ<br>しいたけ いんげん<br>こんにゃく                    | 598kcal<br>21.7g |
| 18 | 水 | ツナピラフ 豆腐のクリーミーグラタン<br>ABCスープ              |    | こめ あぶら<br>マカロニ                                            | ぎゅうにゅう<br>ツナ ぶたにく<br>だいず とうふ<br>とうにゅうチーズ<br>ベーコン | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース ホールコーン<br>にんにく キャベツ             | 607kcal<br>24.3g |
| 19 | 木 | ごはん ★あじフライ（ごまソース）<br>じゃがいものカレーきんぴら 真だくさん汁 |    | こめ こむぎこ<br>でんぶん パンこ<br>あぶら こま<br>さとう じゃがいも                | ぎゅうにゅう<br>あじ ぶたにく<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ             | にんじん たまねぎ<br>ビーマン だいこん ねぎ<br>えのきだけ                              | 593kcal<br>25.0g |
| 20 | 金 | スタミナ丼 夏野菜と豆腐のマリネ<br>小玉すいか                 |    | こめ あぶら<br>さとう でんぶん<br>こむぎこ                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>とうふ                         | にんにく しょうが<br>だけのこ にんじん<br>キャベツ こら なす<br>きゅうり トマト すいか            | 589kcal<br>19.0g |
| 23 | 月 | 冷やしごまだれうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮                     |    | うどん さとう<br>こま あぶら<br>でんぶん<br>じゃがいも                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく みそ                                | もやし キャベツ きゅうり<br>にんにく にんじん<br>デングンさい ホールコーン<br>だけのこ             | 564kcal<br>28.7g |
| 24 | 火 | ミルクパン 手作りクロック<br>スパゲティソテー キャベツのスープ        |    | ミルクパン<br>じゃがいも こむぎこ<br>でんぶん マーガリン<br>パンこ スパゲティ<br>オリーブオイル | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ひよこめ<br>ベーコン                   | たまねぎ にんじん<br>にんにく マッシュルーム<br>パセリ キャベツ                           | 645kcal<br>25.6g |
| 25 | 水 | 枝豆こんぶごはん カレー肉じゃが<br>★揚げごぼうのごまがらめ          |    | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>さとう でんぶん<br>こま                         | ぎゅうにゅう<br>こんぶ ぶたにく<br>あつあげ                       | えだまめ にんじん<br>しょうが たまねぎ<br>いんげん ごぼう<br>こんにゃく                     | 585kcal<br>20.9g |
| 26 | 木 | ごはん さばの土佐漬け<br>野菜の甘みそあえ 冬瓜のすまし汁           |    | こめ さとう<br>あぶら                                             | ぎゅうにゅう<br>さば おかか<br>みそ わかめ                       | しょうが ねぎ キャベツ<br>もやし こまつな にんじん<br>とうがん えのきだけ                     | 543kcal<br>24.5g |
| 27 | 金 | チキンライスのクリームソースかけ<br>和風マセドアンサラダ ティーダピイン    |    | こめ あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう                            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうにゅう                          | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース ホールコーン<br>きゅうり パイン              | 574kcal<br>15.5g |
| 30 | 月 | ごはん ヤンニョムチキン<br>チョレギ風サラダ トックススープ          |    | こめ こむぎこ<br>あぶら さとう<br>トック                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ のり                         | にんにく キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>だけのこ はくさい ねぎ<br>こまつな                  | 641kcal<br>21.9g |

《市内産野菜》 たまねぎ きゅうり

《姉妹都市市島平村産食材》 しめじ えのき アスパラガス

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★マークはかみかみメニューです



# 6月給食たより

令和7年5月30日  
調布市立第一小学校

梅雨の季節となりました。じめじめとした蒸し暑い日が多くなってきます。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちになり、体力も落ちてきます。夏バテへとつながらないように、食事内容やおやつとり方、水分補給の仕方などにご注意ください。

## 「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

## 6月の献立紹介

給食では様々な食育に取り組んでいます。献立には旬の食材や季節の行事食、さらに6月は読書週間になんだブックメニューや「歯と口の健康習慣」にむけてかむことを意識したメニューを取り入れています。様々な経験を積み重ねながら「食」に関する知識を深め、食べることの楽しさや大切さを知ってほしいと思います。

### 6月19日(月) 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。そこで「まごわやさしい」の食材を使った献立を取り入れました。「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字をとったものです。すべてそろえるとバランスの良い食事になります。

ま…豆類（大豆・豆製品）

ご…ごま

わ…わかめ（海藻類）

や…野菜

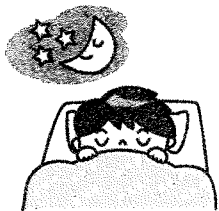
さ…魚

し…しいたけ（きのこ類）

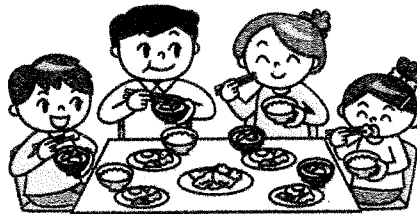
い…いも類

## 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・朝ごはんを、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう

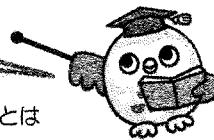


◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



## 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



### ブックメニュー

6月9日（月）から「読書週間」が始まります。そこで本に関連する料理を給食で紹介します。

#### ★6月9日（月）

『おばけのてんぷら』に登場する『てんぷら』を作ります。さつまいもと魚の2種類です。

#### ★6月17日（火）

『ルルとララ』シリーズより『ルルとララのしらたまデザート』に登場する『抹茶しらたま』を作ります。

#### ★6月24日（火）

『11ぴきのねことあほうどり』に登場する『コロッケ』を作ります。

