



令和8年5月29日
品川区立京陽小学校
校長 遠藤 和朗
栄養士 瀬戸 浩子

早くも、暑い日が続いています。6月6日には、京陽スポーツフェスティバルがあるため、体調管理は気を付けたいですね。「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉が、以前からありますが、疲れがたまりやすい時期です。御家族皆様で「早寝・早起き・朝ごはん」にチャレンジしてみてください。今月号から、保健給食委員会の児童に、クラス掲示用の献立表や、御家庭用の献立表の挿絵を描いてもらっています。次号以降も、楽しみにしてください。

～今月の給食目標～

6月の給食目標は、「よい食べ方を身につけよう」です。食べる時の姿勢や茶碗を手に持つことなども、意識してみてください。お茶碗や汁椀を持つ時には、人差し指から小指の4本の指で茶碗の底から支え、親指を茶碗の縁にかける持ち方が、正しい持ち方です。食べ方も、味の濃いおかずと、ごはんとを交互に食べる食べ方があります。どのような食べ方をしたらよいかを考えて、よりよい食べ方を身につけてください。

～6月の給食献立について～

6月は、4日～10日が、歯と口の健康週間です。給食では、6月には、かみかみ献立として、よく噛んで食べる献立に、歯のマークをつけました。歯と口の健康は、歯をよく磨くだけではなく、「よく噛んで食べる」ことが特に大切です。硬いものを噛むことで、あごの筋肉が鍛えられます。噛む回数が増えることで、唾液が多く分泌されて、口の中を清潔に保つこともできます。給食では、いか、莖わかめ、切り干し大根を多く取り入れます。ぜひ、御家庭でも、噛むことを意識する献立の食材として、取り入れてみてください。

6月の行事食についてです。11日は入梅です。入梅とは、日本の昔の暦で、梅雨入りのことをさしていました。入梅の頃には、梅の実がなり、このころに水揚げされるいわしを「入梅いわし」といい、1年の中で1番脂がのっておいしいとされているいわしです。11日の入梅献立では、イワシを油で揚げて甘辛いたれと合わせてご飯と混ぜます。梅は、あえ物と一緒にさっぱりといただきます。

19日の食育の日献立は、今月も和食献立を実施しますが、ご飯をよりおいしく食べてもらいたいので、「茨城県産のコシヒカリ」を提供する予定です。いつものごはんとは味が違うことに気が付くお子様もいるかもしれませんが、毎月の食育の日には、違う品種を出したいと思います。ぜひ御家庭でも品種や産地にも注目してみてください。

～献立表について～

給食食材は、アレルギー対応に影響がない範囲で変更することがあります。特に果物は、記載の食材を使用予定ですが、収穫量や天候などにより、品種を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

日	曜日	こんだて	ぎゅうにゅう	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
1	月	しろごまたんたんうどん こうやどうふとポテトのおおりのりあげ あまなつ	○	とりにく みそ あぶらあげ こうやどうふ あおりのり ぎゅうにゅう	うどん ごま あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ はくさい こまつな にんじん ねぎ あまなつ	504
							20.2
2	火	🍷イカピラフ ハクサイとベーコンのスープ ツナとひじきのレモンサラダ	○	とりにく いか ぶたにく ベーコン ツナ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	トマト たまねぎ レモン マッシュルーム ピーマン はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	579
							22.3
3	水	ピピンバ わかめスープ バレンシアオレンジ	○	ぶたにく みそ とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう	もやし こまつな にんじん ねぎ えのきだけ バレンシアオレンジ	555
							22.1
4	木	くろコッペパン ポテトグラタン ミネストローネ	○	チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	くろコッペパン こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん	635
							24.5
5	金	かみかみ こんだて 🍷いかてんどん みそドレサラダ ごじる	○	いか のり みそ とうふ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こめこ さとう じゃがいも	キャベツ れんこん にんじん きゅうり コーン ねぎ こまつな	541
							21.9
9	火	メキシカンライス さかなのエスカベッシュ コーンとだいずのスープ	○	とりにく ホキ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん トマト レモン キャベツ	625
							33.5
10	水	かみかみ こんだて 🍷ごはん かみかみふりかけ たまごやき かふうきゅうり じゃがいものみそしる	○	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし たまご ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ねぎ しいたけ きゅうり だいこん にんじん こまつな	553
							23.8
11	木	にゅうばい こんだて いわしごはん うめあえ りきゅうじる	○	いわし のり みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こめこ でんぷん さとう じゃがいも	だいこん にんじん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	505
							18.1
12	金	ガバオライス まめまめサラダ メロン	○	とりにく だいず レッドキドニー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり えだまめ メロン	572
							24
15	月	チリコンカンドック レモンドレッシングサラダ ジュリエヌスープ	○	ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら でんぷん	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン	528
							27.1
16	火	いそごはん とりのてりやき くわわかめのサラダ ちゅうかコーンスープ	○	ちりめんじゃこ わかめ とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ	578
							27.3
17	水	カレーピラフ クラムチャウダー すいか	○	だいず ツナ ベーコン あさり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん すいか	533
							19
18	木	チャーハン チーズいりぱりぱりひじき はるさめスープ	○	ぶたにく チーズ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるまきかわ こむぎこ ごま さとう はるさめ	ねぎ にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ もやし こまつな えのきだけ	555
							18.7
19	金	しょくいくのひ こんだて ごはん(コンヒカリ) さかなのごましょうゆやき くわわかめのきんぴら こまつなとねぎのみそしる	○	さば くわわかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	600
							25.9
22	月	とりゴボウピラフ スパニッシュオムレツ ズッキーニのスープ	○	とりにく たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ズッキーニ コーン	610
							24.1
23	火	たきこみごはん ゼリーフライ とうにゅうみそしる	○	とりにく おから とうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん ふ あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ たまねぎ しめじ こまつな	530
							21
24	水	シーフードトマトクリームスパゲティ シャキシャキポテトサラダ バレンシアオレンジ	○	チーズ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん バレンシアオレンジ	613
							23.8
25	木	キムタクごはん にくじゃが からしあえ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	はくさいキムチ にんじん たくあんづけ たまねぎ さやいんげんこんにやく もやし しめじ こまつな	532
							22.4
26	金	ごはん 🍷イカのチリソース ごあえ かきたまじる	○	いか みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう こまつな	549
							24.7
29	月	うめじゃごごはん ししゃものごまやき 🍷きりぼしだいこんのあえもの ぐたくさんみそしる	○	ちりめんじゃこ ししゃも とうふ みそ あぶらあげ	こめ ごま あぶら じゃがいも	うめ だいこん ねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにやく きゅうり もやし きりぼしだいこん	540
							23
30	火	きなこトースト ポークシチュー こまつなサラダ	○	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう	しよくパン パター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり レモン	593
							21.6