





目標 衛生に気を付けて食事をしよう

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより											
			エネルギー kcal	たんぱく質 g												
2	火	豚肉とピーマンの中華丼、もやしのサラダ、ユミータン	610	24.7	<p>「食育月間」 食をめぐる現状は、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、安全性など様々な問題をかかえています。そこで、平成17年7月に施行された「食育基本法」に基づき、毎年6月を「食育月間」と決めました。 この機会に家族や自分の「食」について見直してみよう。 ○朝ごはんを毎日食べよう。 ○こどもと一緒に食事を作ろう。 ○なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう。</p> <p>～海藻サラダ～ わかめ、トサカノリ、スギノリなど、カラフルな海藻が混ざった食材の名まえです。海藻には「食物繊維」が多く含まれ、おなかをきれいにしてくれるはたらきがあります。またカルシウム、鉄、カリウムなどの日本人に不足しがちなミネラル類も多く含まれています。このように海藻は栄養素が豊富であることから別名「海の野菜」とも呼ばれていて積極的に摂りたい食べ物の一つです。給食ではサラダとしてよく登場します。</p> <p>歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることで、歯並びをよくしたり、消化が良くなったりと健康によいことがたくさんあります。ごぼうやにんじん、大豆、いかなど、噛み応えのある食材を使った献立を提供します。</p>  <p>今月の献立の中から いわしの蒲焼丼 材料 分量(4人分)</p> <p>ごはん……………4人分 いわし50g程度……………(たれ) (開きや3枚おろし)4枚 水……………大さじ1 おろししょうが……………少量 砂糖……………小さじ2 しょうゆ……………小さじ1 酒……………小さじ1 でん粉……………適量 みりん……………小さじ1 揚げ油……………適量 しょうゆ……………大さじ1弱</p> <p><作り方> ①いわしはしょうがとしょうゆで下味をつけ、でん粉をまぶして揚げる。 ②たれの材料を合わせて火にかけ、①をくぐらせ、器に盛りつけたごはんの上にのせる。 ☆家庭量だとたれの水分が蒸発して減りやすいので、水やたれの全体量を増やして調整してください。</p> <p>給食室から 湿度と気温の上がるこの時期は、給食室でもふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。 児童が持参するハンカチ、マスク、ランチョンマット等にもこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。さらに給食当番終了後の白衣等の洗濯も重ねてご協力お願いいたします。</p> 											
3	水	とりたまごはん、きなこ豆、ごもじり	601	29.5												
4	木	セサミパン、鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き、野菜スープ	582	27.3												
5	金	いわしの蒲焼丼、豚汁、あじさい寒天	642	26.1												
8	月	大豆とじゃこのごはん、いかの照り焼き、ごまあえ、根菜汁	590	28.7												
9	火	ごまトースト、カレーポトフ、カリカリ油揚げのサラダ	560	21.8												
10	水	ひじきムチャーハン、のり塩ビーンズポテト、わかめスープ	562	20.9												
11	木	季節の献立：入梅(にゅうばい) 梅わかめごはん、干草たまご焼き、鶏ごぼう汁	570	25.1												
12	金	アスパラ入りナポリタン、ツナサラダ、くだもの(メロン)	557	25.3												
15	月	もちきびごはん、のりの佃煮、きびなごのから揚げ、鶏肉とじゃが芋の煮物	586	25.0												
16	火	にら玉丼、中華スープ、中華風きゅうり	653	29.6												
17	水	ごまごはん、魚と野菜のみそマヨ焼き、沢煮椀	588	27.1												
18	木	胚芽パン、ポテトのチーズ焼き、フレンチサラダ、ミネストローネ	628	26.3												
19	金	郷土料理献立：長野県(ながのけん) 野菜菜ごはん、山賊焼き、具だくさんみそ汁	622	25.2												
22	月	季節の献立：夏至(げし) カレーピラフ、夏野菜オムレツ、豆とコーンのスープ	597	26.8												
23	火	練りごま豆乳担々麺、荳わかめの中華風炒め、くだもの(小玉すいか)	603	29.5												
24	水	豚肉のしぐれごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、キャベツと油揚げのみそ汁	615	23.6												
25	木	玄米ごはん、あじフライ、野菜ソテー、ごまみそ汁	634	27.6												
26	金	ホットドック、コーンシチュー、くだもの(冷凍みかん)	574	22.4												
27	土	夏野菜のカレーライス、海藻サラダ	657	19.0												
30	火	季節の献立：夏越の祓(なごしのはらえ) 夏越ごはん、鶏肉と野菜の和風汁、水無月	647	18.0												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			604	25.2		21.8	2.1	339	2.1	268	0.38	0.53	29	6.7	93	3.0

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[6 月 食 品 一 覧 表]

2026年 6月

馬込第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2 火	豚肉とピーマンの中華丼	○	豚肉(細切り), 鳥がら	米, 麦, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), ピーマン
	もやしのサラダ		ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	
	ユーマータン		鶏肉(挽肉), 鳥がら, 鶏卵	サラダ油, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン(缶), ねぎ
3 水	とりたまごごはん	○	鶏肉, 鶏卵, きざみのり	米, 麦, サラダ油, 砂糖, 白いりごま	ねぎ
	きなこ豆		大豆, きな粉	でん粉, 油, 粉砂糖	
	五目汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉	こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 干しいたけ, 小松菜
4 木	セサミパン	○		セサミパン	
	鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き		鶏肉(角切り), ピザ用チーズ	サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用)	にんにく, たまねぎ
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉		しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ホールコーン, パセリ
5 金	いわしの蒲焼丼	○	いわし	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが
	豚汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, もやし, ねぎ
	あじさい寒天		粉寒天, カルピス	砂糖	ぶどうジュース
8 月	大豆とじゃこのごはん	○	大豆, ちりめんじゃこ, 青のり	米, 麦, でん粉, 油	
	いかの照り焼き		いか	砂糖	
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ
9 火	根菜汁	○	削り節(だし), 鶏肉	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ
	ごまトースト			食パン, バター, 白すりごま, 白ねりごま, グラニュー糖, 砂糖	
	カレーポトフ		鳥がら, 豚肉(角切り)	油, じゃがいも	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ
10 水	カリカリ油揚げのサラダ	○	油揚げ	サラダ油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん
	ひじきムチャハン		鳥がら, 豚肉(挽肉), 干ひじき(スルメ釜, 乾)	米, 麦, サラダ油	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, はくさいキムチ漬
	のり塩ビーンズポテト		大豆, 青のり	油, じゃがいも, でん粉	
11 木	わかめスープ	○	鳥がら, 鶏肉, カットわかめ	白いりごま, ごま油	しょうが, たまねぎ, もやし, えのきたけ
	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま	刻み梅
	千草たまご焼き		鶏肉(挽肉), 鶏卵	サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜
12 金	鶏ごぼう汁	○	昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 鶏肉, 冷凍豆腐	サラダ油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ
	アスパラ入りナポリタン		豚肉(細切り), ベーコン, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ホールトマト(缶), アスパラガス
	ツナサラダ		ツナ缶(水煮)	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁
15 月	くだもの(メロン1/12)	○			メロン
	もちきびごはん		米, きび(精白粒)		
	のりの佃煮		もみのり	砂糖, 水あめ(酵素糖化)	
16 火	きびなごのから揚げ	○	きびなご	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが
	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉(角切り), 焼き竹輪, 削り節(だし)	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), さやいんげん
	二玉玉井		豚肉, 鶏卵	米, 麦, サラダ油, 砂糖, ごま油	たまねぎ, にら
17 水	中華スープ	○	鳥がら, 鶏肉	マロニー, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ, きくらげ
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり
	ごまごはん		米, 麦, 白いりごま		
18 木	魚と野菜のみそマヨ焼き	○	生鮭	サラダ油, マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ, ピーマン, にんじん, ホールコーン
	沢煮焼		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉(細切り), 油揚げ	でん粉	にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, ねぎ, さやいんげん
	胚芽パン		胚芽パン		
19 金	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン, 調理用牛乳, ピザ用チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター	たまねぎ
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, バインアップル(缶)
	ミネストローネ		豚肉, 鳥がら, ひよこめ(乾)	サラダ油, シェルマカロニ, 砂糖	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), しょうが, ホールトマト(缶), パセリ
22 月	野沢菜ごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, 白いりごま	野沢菜漬
	山賊焼き		鶏肉切り身	でん粉, 油	しょうが, にんにく
	具だくさんみそ汁		削り節(だし), 焼き竹輪, 冷凍豆腐	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ
23 火	カレーピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, バター, サラダ油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム(缶), ピーマン
	夏野菜オムレツ		鶏肉(挽肉), 鶏卵, 粉チーズ	オリーブ油, 砂糖	たまねぎ, 赤ピーマン, なす, パセリ
	豆とコーンのスープ		鳥がら, 豚肉, ウィンナー, 大豆	サラダ油	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールコーン
24 水	練りごま豆乳担々麺	○	鶏肉(挽肉), 鳥がら, 豆乳	サラダ油, 蒸し中華めん, ごま油, 白ねりごま	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), たまねぎ, 小松菜
	茎わかめの中華風炒め		豚肉, きわかめ(冷凍)	サラダ油, 砂糖, ごま油	たけのこ(水煮), にんじん, 生しいたけ(菌床栽培, 生), チンゲンサイ
	くだもの(小玉すいか1/16)				小玉すいか
25 木	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, きざみのり	米, 麦, サラダ油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん
	かぼちゃのそぼろあんかけ		削り節(だし), 鶏肉(挽肉)	サラダ油, 砂糖, でん粉, 油	しょうが, たまねぎ, かぼちゃ
	キャベツと油揚げのみそ汁		削り節(だし), 油揚げ, 冷凍豆腐		にんじん, キャベツ, たまねぎ, しめじ
26 金	玄米ごはん	○		米, 水稲穀粒(玄米), 黒いりごま	
	あじフライ		鰯	小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 油	
	野菜ソテー		ベーコン	サラダ油	にんじん, キャベツ, エリンギ, チンゲンサイ
27 土	ごまみそ汁	○	削り節(だし), 冷凍豆腐, カットわかめ	白すりごま	だいこん, にんじん, とうがん, しめじ, 小松菜, ねぎ
	ホットドック		ウィンナー	コッペパン, サラダ油, 砂糖	キャベツ
	コーンシチュー		鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, クリームコーン(缶), ホールコーン
30 火	くだもの(冷凍みかん)	○			冷凍みかん
	夏野菜のカレーライス		豚肉, 鳥がら, 調理用牛乳	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, なす, ズッキーニ, かぼちゃ
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
水無月	夏越ごはん	○	干ひじき(スルメ釜, 乾), 大豆, 削り節(だし)	米, 麦, さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油	にんじん, たまねぎ, にがうり, しょうが, だいこん
	鶏肉と野菜の和風汁		削り節(だし), 鶏肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, ねぎ, 小松菜
	水無月			上新粉, 小麦粉, 白玉粉, でん粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)	