

# 6月よていこんだてひょう・食育だより

富士見町立本郷小学校  
令和7年5月29日



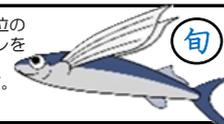
## 6月の献立 ここがポイント

☆読書旬間にお話給食が登場します。

☆旬の果物メロン・サクランボ、お魚はとびうおが出ます。

☆6日の歯科検診、8のつく日「歯の日」、30日からの歯の衛生週間にあわせて歯のよいカルシウムがとれるメニューや前歯でかみ切ってしっかり噛める献立にしています。

| よていこんだて |    |                        | 血や肉になる   | 体の調子を整える                                      | 熱や力になる   | 栄養価                                      | ひとことメモ                                |  |
|---------|----|------------------------|--|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 日       | 主食 | 牛乳                     | 赤の仲間   | 緑の仲間  | 黄の仲間   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g |                                       |  |
| 3       | 火  | コッペパン                  | チキンピカタ<br>おまめのサラダ<br>マカロニスープ                       | 牛乳,鶏肉,チーズ<br>大豆,ヨーグルト                         | にんじん,きゅうり<br>キャベツ,玉葱<br>こまつな   | コッペパン<br>さつまいも<br>マヨネーズ<br>マカロニ          | 622 kcal<br>31.0 g<br>21.6 g<br>2.6 g | ピカタはお肉に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせて焼く料理です。柔らかくて食べやすいですよ。             |
| 4       | 水  | ちゅうかどん                 | ポテトサラダ<br>アンデスメロン                                  | 牛乳,豚肉,えび<br>うずら卵,ハム                           | しょうが,にんにくに<br>にんじん,たけのこ<br>椎茸,玉葱<br>はくさい,きぬさや<br>きゅうり,コーン,メ<br>ロン        | ごはん,米油,砂糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ     | 629 kcal<br>21.7 g<br>21.8 g<br>2.1 g | アンデスメロンは、「安心ですメロン」をちぢめて「アンデスメロン」になったそうです。旬               |
| 5       | 木  | ソフトめん<br>ツナのトマトクリームソース | セロリとコーンのマリネ<br>ジャーマンポテト                            | 牛乳,あさり,ツナ<br>クリーム<br>ベーコン                     | にんにく,玉葱<br>ほうれんそう,セロリ<br>きゅうり,キャベツ<br>にんじん,コーン<br>レモン,グリーンピース            | ソフト麺<br>オリーブ油<br>砂糖,じゃがいも<br>米油          | 656 kcal<br>23.9 g<br>18.9 g<br>2.2 g | じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれていますよ。                                |
| 6       | 金  | ごはん                    | アスパラとたららのグラタン<br>さっぱりごぼうサラダ<br>オニオンスープ             | 牛乳,たら,チーズ<br>ツナ,ベーコン                          | エリンギ,ごぼう<br>アスパラガス<br>キャベツ,きゅうり<br>コーン,玉葱<br>にんじん,ほうれんそう                 | ごはん,米油<br>じゃがいも<br>バター<br>小麦粉,砂糖         | 613 kcal<br>21.7 g<br>21.1 g<br>2.4 g | 歯科検診があります。しっかり歯をみがきましょう。給食もカルシウムがとれて、しっかり噛めるメニューになっています。 |
| 9       | 月  | ごはん                    | お話給食<br>こまったさんのハンバーグ<br>わかめのすのもの<br>あおなのみそしる       | 牛乳,豚肉,鶏肉<br>ひじき,豆腐<br>わかめ,油揚げ<br>みそ           | 玉葱,にんじん<br>キャベツ,もやし<br>きゅうり,しいたけ<br>ほうれんそう                               | ごはん,パン粉<br>かたくり粉,砂糖                      | 574 kcal<br>25.0 g<br>16.9 g<br>2.1 g | 読書旬間～お話給食～<br>こまったさんのハンバーグからハンバーグ                        |
| 10      | 火  | たまごサンド                 | すりおろしやさい<br>ドレッシングのサラダ<br>やさいスープ                   | 牛乳,卵,ツナ<br>ソーセージ                              | キャベツ,にんじん<br>もやし,こまつな<br>コーン,玉葱<br>ほうれんそう                                | コッペパン<br>マヨネーズ,砂糖<br>米油,オリーブ油<br>じゃがいも   | 605 kcal<br>22.3 g<br>25.4 g<br>3.1 g | もりのサンドウィッチャさんからたまごサンド                                    |
| 11      | 水  | ごはん                    | 11びきのねこのコロッケ<br>せんキャベツ<br>こかぶのスープ                  | 牛乳,鶏肉<br>ベーコン                                 | にんじん,玉葱<br>キャベツ<br>黄ピーマン<br>もやし,椎茸,かぶ                                    | ごはん<br>じゃがいも<br>米油,小麦粉<br>パン粉            | 662 kcal<br>20.4 g<br>20.7 g<br>2.5 g | 11びきのねことあほうどりからコロッケ                                      |
| 12      | 木  | しょうゆラーメン               | こおりどうふのごまあえ<br>ルパープのヨーグルトケーキ                       | 牛乳,豚肩<br>凍り豆腐<br>ヨーグルト                        | しょうが,にんにくに<br>玉葱,にんじん<br>きくらげ,キャベツ<br>こまつな,メンマ<br>もやし,ほうれんそう<br>レモン,ルパープ | ラーメン,米油<br>砂糖,ごま<br>小麦粉,バター              | 711 kcal<br>23.9 g<br>21.1 g<br>2.3 g | うどん対ラーメンからしょうゆラーメン                                       |
| 13      | 金  | ごはん                    | あじのねぎしおやき<br>かんでんサラダ<br>だいこんねぎのみそしる<br>ナメクジゼリー     | 牛乳,あじ,寒天<br>わかめ,みそ<br>レップ クリーム                | しょうが,にんにくに<br>にんじん,きゅうり<br>もやし,だいこん<br>ねぎ,えのき<br>玉葱,ぶどうジュース              | ごはん,砂糖<br>ごま,ごま油<br>チョコレート               | 600 kcal<br>24.1 g<br>19.5 g<br>1.8 g | ハリー・ポッターと秘密の部屋からナメクジゼリー                                  |
| 16      | 月  | ごはん                    | オーロラレバー<br>ごまドレサラダ<br>ちゅうかスープ                      | 牛乳,鶏レバー<br>鶏肉,みそ<br>凍り豆腐,わかめ                  | しょうが,にんじん<br>ピーマン,きゅうり<br>レタス,ほうれんそう<br>もやし,きくらげ<br>コーン                  | ごはん<br>かたくり粉<br>米油,さつまいも<br>ごま,砂糖,ごま油    | 621 kcal<br>25.5 g<br>18.1 g<br>2.2 g | 鉄分たっぷりのレバーを使います。小学生には特に大切な栄養素の1つです。                      |
| 17      | 火  | こくとうパン                 | クリスピーフィッシュ<br>コーンとわかめのサラダ<br>クラムチャウダー              | 牛乳,ホキ,わかめ<br>ベーコン<br>あさり                      | にんにく,キャベツ<br>きゅうり,赤ピーマン<br>コーン,玉葱<br>にんじん,パセリ                            | 黒糖パン<br>かたくり粉<br>米油,じゃがいも<br>小麦粉,バター     | 695 kcal<br>28.9 g<br>28.4 g<br>2.8 g | 白身魚のホキを使って、サクサクのクリスピーフィッシュを作ります。                         |
| 18      | 水  | ごはん                    | あつあげのみそグラタン<br>キャベツのしらすあえ<br>きりぼしだいこんのスープ          | 牛乳,生揚げ<br>鶏肉,みそ,豆乳<br>チーズ<br>しらす干し<br>かつお節,豚肉 | 玉葱,パセリ<br>キャベツ<br>こまつな,きゅうり<br>しょうが,にんじん<br>だいこん<br>えのき,にら               | ごはん,米油<br>小麦粉,バター<br>マヨネーズ<br>ごま油        | 641 kcal<br>26.6 g<br>27.4 g<br>2.3 g | 「しらす」でカルシウムを摂取！「切り干し大根」をよく噛んで！                           |
| 19      | 木  | ごもくうどん                 | 郷土食の日<br>もちもちニラチヂミ<br>しおいかのちゅうかあえ                  | 牛乳,鶏肉<br>油揚げ,えび<br>チーズ,みそ,いか                  | 玉葱,にんじん<br>えのき,キムチ<br>ほうれんそう,にら<br>フロccoli<br>キャベツ,きゅうり                  | うどん,砂糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも,米粉<br>小麦粉,ごま油   | 635 kcal<br>27.9 g<br>14.9 g<br>2.7 g | 塩イカは、海のない長野県ではよく食べられていた郷土食です。昔の人の知恵が生かされた食材です。           |
| 20      | 金  | ごはん                    | カゴカマスのおうごんやき<br>こおりどうふのそぼろに<br>じゃがいものみそしる<br>さくらんぼ | 牛乳,カゴカマス<br>クリーム,鶏肉<br>凍り豆腐<br>わかめ,みそ         | ねぎ,にんじん,玉葱<br>しいたけ,きぬさや<br>こまつな<br>さくらんぼ                                 | ごはん,砂糖<br>マヨネーズ,<br>米油,かたくり粉<br>じゃがいも    | 618 kcal<br>27.9 g<br>21.6 g<br>2.3 g | さくらんぼは、5月下旬から初夏を告げるくだものです。旬が短いさくらんぼを味わって食べ下さい。           |

|     |   |                                    |                                   |   |  |                                       |  |
|-----|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| 23月 | キムタクごはん<br> | じゃがいものそぼろに<br>とうふのみそしる<br>カルピスかん   | 牛乳,豚肉<br>鶏肉,豆腐<br>油揚げ,みそ<br>カルピス  | にんにく,にんじん<br>キムチ,つぼ漬け<br>玉葱,もやし,レモン<br>椎茸,きぬさや<br>ほうれんそう    | 精白米,米油<br>じゃがいも,砂糖                     | 559 kcal<br>22.6 g<br>14.7 g<br>2.1 g | 諏訪地域の郷土食材<br>「かんでん」を使って<br>カルピスかんを作ります。<br>                        |
| 24火 | しょくパン<br>  | やきビーフン<br>フルーツクレーミー<br>きのこのスープ     | 牛乳,豚肉<br>クレーミーホイップ<br>牛乳          | 玉葱,にんじん<br>椎茸,ピーマン,黄桃<br>パイン,みかん<br>えのき,しめじ<br>エリンギ,もやし     | 食パン,米油<br>ビーフン<br>ごま油,砂糖<br>じゃがいも      | 698 kcal<br>25.6 g<br>24.1 g<br>3.0 g | 3種類のきのこを使って<br>スープを作ります。<br>苦手な人も頑張って<br>食べてほしいです。<br>            |
| 25水 | ごはん<br>    | とびうおのフライ<br>あつあげのみそいため<br>なめこのみそしる | 牛乳,とびうお<br>豚肉,生揚げ<br>みそ           | しょうが,にんにく<br>にんじん,キャベツ<br>青ピーマン,玉葱<br>だいこん,なめこ              | ごはん,小麦粉<br>パン粉,米油<br>砂糖,かたくり粉          | 615 kcal<br>29.2 g<br>19.0 g<br>2.2 g | 飛び魚は30~40cm位の<br>大きさに胸にあるヒレを<br>広げて、水上に<br>飛び出していきます。<br>今が旬!<br> |
| 26木 | みそきしめん<br> | マンナンサラダ<br>セロリぎょうざ                 | 牛乳,油揚げ<br>みそ,わかめ<br>かまぼこ<br>豚肉,鶏肉 | にんじん,だいこん<br>しめじ,きゅうり<br>キャベツ,玉葱<br>セロリー,なら,ねぎ<br>にんにく,しょうが | きしめん<br>しらたき,米油<br>砂糖,ごま,ごま油<br>ぎょうざの皮 | 580 kcal<br>24.2 g<br>20.0 g<br>2.5 g | セロリを使ったセロリ<br>餃子!!立沢から<br>新鮮なセロリが届く<br>予定です。<br>                  |
| 27金 | ごはん<br>    | かにたま<br>ちゅうかおひたし<br>わかめスープ         | 牛乳,卵<br>かに風味かまぼこ<br>豆腐,わかめ        | にんじん,ねぎ,椎茸<br>チンゲンツァイ<br>きくらげ,玉葱<br>黄ピーマン,もやし               | ごはん,米油<br>かたくり粉<br>砂糖,ごま油              | 533 kcal<br>21.5 g<br>16.4 g<br>2.1 g | 30日から歯の衛生週間<br>前歯でしっかりかみ切ってから、カミカミできるメニューが出ますよ!<br>               |
| 30月 | ごはん<br>    | ちくわのかばやき<br>はりはりづけ<br>こおりとうふのみそしる  | 牛乳,竹輪<br>凍り豆腐<br>わかめ,みそ           | だいこん,きゅうり<br>玉葱<br>にんじん,もやし<br>えのき,こまつな                     | ごはん<br>かたくり粉<br>小麦粉,米油<br>砂糖,ごま        | 579 kcal<br>23.2 g<br>14.9 g<br>2.8 g |  |

\*献立は、都合により変更することがあります。

☆6月の平均栄養価は、エネルギー622kcal、たんぱく質24.9g、脂質20.3g、塩分2.4gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

## 6月の食育目標は

「清潔な食事の場をつくろう」と「歯をじょうぶにしよう」です。

### 給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

### 5月の給食室

町制70周年記念献立  
ができました。



古代米の赤飯  
宝袋 など

じゃがまるくんを作りました。



ジャガイモをふかして、つぶし  
ベーコンとチーズをまぜて、まるめます。  
こんがりあげて、できあがり。



### 給食当番の身支度

髪の毛が出ないように  
帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

### 給食は共食の時間



給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切に、楽しい共食の時間にしましょう。

給食の後は  
歯みがきを  
しよう!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。



ミートソース  
じゃがまるくん など



こんがりあがった  
じゃがまるくん、  
『おいしかった♡』  
の音がたくさん  
聞かれました。