

# 6月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ジャージャー麺	○	バイクドポテト 冷凍みかん	豚肉,赤色辛みそ,黒みそ,たまご,牛乳	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,でんぶん,白ごま,じゃがいも,豆乳バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,冷凍みかん	611 kcal 26.4 g 21.4 g 2.6 g
3火	麦ごはん	○	あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳,あじ,とうふ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,さば節(だし)	米,麦,でんぶん,油,さとう,白ごま,白すりごま	梅干し,にんじん,ごぼう,たまねぎ,えのきだけ,こまつな,もやし,ほうれん草	566 kcal 26.2 g 18.4 g 2.7 g
4水	虫歯の日 献立 カミカミ カレーライス	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉,豚骨(スープ),ピザ用チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,玄米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,トマト缶,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,美生柑	580 kcal 20.1 g 18.3 g 2.1 g
5木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳,たまご,豚肉,かつお節,あおのり,大豆	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,さとう,白ごま,白すりごま,ごま油	キャベツ,ながねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ニラ,もやし,こまつな	588 kcal 24.9 g 19.4 g 2.3 g
6金	かみかみ わかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 シャキシャキ和え	だし,こみわかめ,牛乳,ししゃも,あおのり,煮干し(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,白ごま,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,ごま油	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,切干大根,もやし,こまつな,きゅうり	556 kcal 21.3 g 20.4 g 2.2 g
9月	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,牛乳,とり骨(スープ),赤いんげん豆,粉チーズ,ヨーグルト	丸パン,油,生パン粉,小麦粉,パン粉,じゃがいも,マカロニス	にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,トマト,トマト缶,グリーンピース,みかん缶,パイン缶,もも缶	594 kcal 25.4 g 19.2 g 2.7 g
10火	麦ごはん	○	さわらの西京焼き けんちん汁 中華酢あえ	牛乳,さわら,淡色辛みそ,さば節(だし),とうふ,油揚げ	米,麦,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,はるさめ	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	553 kcal 26.8 g 18.7 g 2.5 g
11水	麦ごはん	○	肉じゃがコロッケ 大根のみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳,豚肉,煮干し(だし),油揚げ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,麦,油,じゃがいも,さとう,小麦粉,パン粉,白ごま	たまねぎ,にんじん,だいこん,ながねぎ,キャベツ,こまつな	610 kcal 22.4 g 21.6 g 2.5 g
12木	チキンライス	○	白いんげん豆のポタージュ 大根サラダ あじさいゼリー	とり肉,牛乳,白いんげん豆,とり骨(スープ),調理用牛乳,豆乳,生クリーム,かつお節,粉寒天,乳酸菌飲料	米,麦,豆乳バター,油,バター,じゃがいも,さとう,白ごま	にんじん,マッシュルーム水煮,たまねぎ,グリーンピース,セロリー,だいこん,きゅうり,グレープジュース	568 kcal 19.7 g 17.7 g 2.3 g
13金	国内産食材の日 麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 貝だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳,いわし開き,さば節(だし),出し昆布,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,でんぶん,さとう,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,えのきだけ,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,ゆかり	570 kcal 25.9 g 19.2 g 2.1 g
16月	おろし スパゲッティー	○	じゃがいものハニーサラダ パイナップルケーキ	かつお節(だし),ツツ,のり,牛乳	スパゲッティー,油,さとう,じゃがいも,はちみつ,小麦粉	だいこん,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,パイン缶	714 kcal 26.2 g 25.6 g 2.5 g
17火	パエリア	○	白いんげん豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	とり肉,いか,むきえび,牛乳,とり骨(スープ),豚肉,白いんげん豆,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	米,麦,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマト,しょうが,キャベツ,こまつな	570 kcal 25.9 g 18.8 g 2.2 g
18水	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ キャベツと豆腐のみそ汁 もやしと小松菜の辛子じょうゆ	牛乳,豚肉,とり肉,とうふ,わかめ,油揚げ,さば節(だし),淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,生パン粉,さとう,でんぶん	にんじん,ながねぎ,だいこん,キャベツ,こまつな,もやし	563 kcal 28.8 g 17.8 g 2.9 g
19木	鮭チャーハン	○	ひじき入り棒餃子 春雨スープ 冷凍みかん	鮭,たまご,牛乳,豚肉,干ひじき,とうふ,さば節(だし)	米,麦,油,白ごま,ぎょうざの皮,ごま油,はるさめ	キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,えのきだけ,こまつな,冷凍みかん	614 kcal 25.3 g 19.1 g 2.7 g
20金	国内産食材の日 麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳,ぶり,出し昆布,さば節(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,のり	米,麦,さとう,ごま油,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,もやし,ホールコーン	570 kcal 29.2 g 21.1 g 2.2 g
23月	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ コーンポテト そらまめ	きな粉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨(スープ)	ツイストパン,油,さとう,はるさめ,でんぶん,ごま油,じゃがいも,豆乳バター	キャベツ,にんじん,たけのこ,木耳,こまつな,ながねぎ,しょうが,ホールコーン,そらまめ	586 kcal 26.3 g 20.7 g 2.5 g
24火	チキン クリームライス	○	何でもせん切りサラダ さくらんぼ	とり肉,とり骨(スープ),調理用牛乳,牛乳,干ひじき	米,麦,油,小麦粉,バター,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,しょうが,ピーマン,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン,さくらんぼ	562 kcal 19.6 g 20.5 g 1.7 g
25水	麦ごはん ひじきのふりかけ	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 糸寒天のごま酢和え	牛乳,干ひじき,ちりめんじゃこ,きびなご,さば節(だし),出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉,糸寒天	米,麦,白ごま,でんぶん,油,つきごんにゃく,うどん,玉ふ,白すりごま,さとう	ゆかり,しょうが,にんじん,ながねぎ,みつば,きゅうり,もやし	558 kcal 24.0 g 16.8 g 2.2 g
26木	あぶら麴丼	○	沢煮わん メロン	ささかまほこ,さば節(だし),たまご,のり,牛乳,出し昆布,豚肉	米,麦,油,さとう,でんぶん,つきごんにゃく	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,みつば,メロン	561 kcal 22.2 g 16.5 g 2.7 g
27金	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳,ホキ,赤色辛みそ,豚肉,かつお節	米,麦,さとう,白すりごま,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし	566 kcal 27.1 g 14.5 g 2.4 g
30月	チンジャオロース丼	○	茎わかめスープ 水無月	豚肉,高野豆腐,牛乳,さば節(だし),とり肉,茎わかめ,とうふ,たまご	米,麦,油,さとう,でんぶん,上新粉,小麦粉,白玉粉,くずでん粉,甘納豆	ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ,エリンギ,えのきだけ,ながねぎ,にんじん	630 kcal 24.8 g 19.2 g 2.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 6月給食だより

令和 7 年 5 月 30 日  
杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩  
栄養士 山下 光

## 「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。

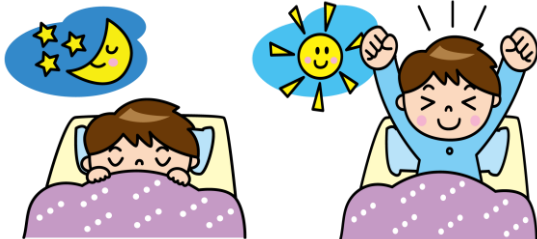


毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日

### 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



#### グリーンピースのさやむき

5月19日の「ピースごはん」に使用した「グリーンピースのさやむき」を1年生で行いました。松ノ木小学校全員分のグリーンピースを一生懸命むきました。



## 牛乳飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



### 牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



### 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



## 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。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、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