

6  
月

# きゅうしょくだより

令和7年5月30日

杉並区立松庵小学校

6月は本格的な夏が始まる前に、肌寒い日があったり、ジメジメと蒸し暑い日が続いたりと気候も安定せず、体調を崩しやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



## 6月のことわざよひ

### そら豆（5日）

春が旬のそら豆もそろそろ終盤です。今年も1年生がさやむき体験で、松庵小全校分のそら豆を取り出し、給食で塩ゆでにして食べます。そら豆は、空に向かってさやがつくから「空豆」とか、蚕に形が似ているから「蚕豆」などとも書きます。



### プルコギ丼（17日）

プルコギは、韓国料理のひとつで、牛肉を甘辛いたれに漬け込み、野菜と一緒に焼いたり煮たりする料理です。プルは「火」、コギは肉を意味し「火で焼いた肉」という意味です。給食では、豚肉を使って甘辛だれで味付けします。



### 水無月（30日）

「水無月」は「夏越の祓」といって、この半年の厄を払い、これから半年の無病息災は願って食べる和菓子です。小豆には魔除けの意味があり、三角形は暑さをしのぐ氷を表しています。



## 「食育基本法」制定から20年

# 食は生きる上の基本です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいことです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみませんか。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## こんなことも「食育」です

### ●家族で「食育だより」を読む



### ●食事のあいさつをしっかりする



### ●食品の栄養成分表示を確認する



### ●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など



献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	月	麦ごはん めだいの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 えのき入りすまし汁		牛乳,めだいとり肉,とうふ	米,麦,さとう,ごま,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん,たまねぎ,グリンピース,こまつな,えのきたけ	598 kcal 28.7 g
3	火	かみかみわかめごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 シャキシャキあえ		わかめ,牛乳,ししゃも,あおのり,とうふ,油揚げ	米,麦,もちきび,たかひび,あわ,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,だいこん,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,きゅうり	579 kcal 21.1 g
4	水	スパゲッティナポリソース キャベツフレンチサラダ パイナップルケーキ		ベーコン,ぶた肉,ウインナーソーセージ,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,米粉,さとう,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマントマト缶,キャベツ,ホールコーン,アスパラガス,パイン缶	666 kcal 22.8 g
5	木	ビビンバ 春雨スープ そらまめ(30g)		ぶた肉,たまご,牛乳,とうふ	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,はるさめ	しょうが,にんにく,切干大根,もやし,ほうれんそう,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,しょうが,そらまめ	605 kcal 26.9 g
6	金	★ 麦ごはん 手作りふりかけ あじの野菜あんかけ 野菜のみそ汁 甘夏みかん		牛乳ちりめんじゃこかつおぶし,とうふ	米,麦,ごまでんぶん,米粉,油,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ごぼう,こまつな,あまなつ	597 kcal 28.8 g
9	月	ジャンバラヤ パスタスープ あじさいゼリー		とり肉,ウインナーソーセージ,あさり,牛乳,ぶた肉,乳酸菌飲料,寒天	米,麦,油,マカロニ,さとう	たまねぎ,セロリー,にんじん,にんにく,ピーマン,しょうが,キャベツ,こまつな,グレープジュース	582 kcal 20.9 g
10	火	★ 麦ごはん いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり		牛乳,いわし,油揚げ,とうふ	米,麦,でんぶん,油,さとう	しょうが,えのきたけ,ごぼう,にんじん,キャベツ,ながねぎ,こまつな,きゅうり,ゆかり	587 kcal 25.6 g
11	水	レモントースト チリコンカン カリカリ油揚げのサラダ		牛乳,赤いんげん豆,大豆,ぶた肉,ベーコン,油揚げ	食パン,さとう,油,米粉,ごま油	レモン,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,セロリー,きゅうり,こまつな,キャベツ	617 kcal 23.8 g
12	木	あんかけチャーハン わんたんスープ ゆで野菜のゴマドレッシング		たまご,ぶた肉,牛乳	米,麦,ラード,でんぶん,ごま油,わんたんの皮,油,さとう,練りごま	しょうが,乾しいたけ,にんじん,たけのこ缶,だいこん,チンゲンサイ,たまねぎ,もやし,こまつな,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	612 kcal 23.7 g
13	金	麦ごはん なますのヤンニヨムソース わかめスープ 華風きゅうり		牛乳,なます,わかめ,とうふ	米,麦,米粉,でんぶん,油,さとう,はちみつ,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ缶,たまねぎ,きゅうり	584 kcal 24.5 g
16	月	梅じゃこごはん めひかりのから揚げ 塩肉じゃが 野菜のしょうがじょうゆ		ちりめんじゃこ,牛乳,めひかり,ぶた肉	米,麦,ごま,米粉,油,つきこんにやく,じゃがいも,さとう	カリカリ梅,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	571 kcal 26.3 g
17	火	フルコギ丼 キムチスープ 豆乳くずもち		ぶた肉,牛乳,とうふ,豆乳,きな粉	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま,でんぶん,黒砂糖	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ,ニラ,だいこん,こまつな,白菜キムチ	574 kcal 24.9 g
18	水	麦ごはん しいらの麦みそ焼き 浦上そぼろ つぽん汁		牛乳,しいら,ぶた肉,さつま揚げ,油揚げ	米,麦,さとう,ごま,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,もやし,だいこん,ながねぎ,こまつな	570 kcal 30.9 g
19	木	冷やしきつねうどん 天ぷら(いか・かぼちゃ) さくらんぼ		油揚げ,牛乳,いか	冷凍細うどん,さとう,小麦粉,油	もやし,にんじん,こまつな,かぼちゃ,さくらんぼ	586 kcal 24.4 g
20	金	ガパオライス タイ風もやしスープ すいか		とり肉,こうやどうふ,たまご,牛乳,ぶた肉,とうふ	米,麦,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,もやし,えのきたけ,こまつな,すいか	569 kcal 30.3 g
23	月	麦ごはん カリカリコロッケ ひじきスープ 糸寒天のごま酢あえ		牛乳,ぶた肉,ひじき とり肉,とうふ,糸寒天,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,でんぶん,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,カリカリ梅,ほうれんそう,きゅうり,もやし	622 kcal 22.6 g
24	火	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		ぶた肉,大豆,赤いんげん豆,粉チーズ,ブレーンヨーグルト	無塩パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,マカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,トマト缶,グリンピース,みかん缶,パイン缶,もも缶	457 kcal 19.2 g
25	水	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ 小松菜とひじきのナムル		ぶた肉,こうやどうふ,牛乳,とり肉,ひじき	米,麦,油,でんぶん,ごま油,さとう,ごま	ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ缶,生しいたけ,たまねぎ,ホールコーン,ながねぎ,もやし,こまつな,にんじん	566 kcal 25.4 g
26	木	麦ごはん いろいろ魚の揚げ煮 かきたま汁 キャベツの梅じょうゆあえ		牛乳,なます,さめ,鮭,とうふ,たまご,わかめ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,にんじん,グリンピース,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,梅干し	601 kcal 28.0 g
27	金	エビピラフ タンドリーチキン バーミセリースープ		むきえび,牛乳,とり肉,ブレンヨーグルト,ベーコン	米,米粒麦,バター,油,でんぶん,じゃがいも,バーミセリー	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,グリンピース,にんにく	599 kcal 26.6 g
30	月	まつぶた寿司 沢煮わん 水無月		さば缶詰,たまご,牛乳,ぶた肉	米,米粒麦,さとう,油,でんぶん,つきこんにやく,小麦粉,上新粉,甘納豆	にんじん,かんぴょう,れんこん,さやいんげん,ごぼう,たけのこ缶,乾しいたけ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな	574 kcal 20.7 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。

\* ★は「国内産食材の日」です。

\* 栄養価は中学年のものです。