



6月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

6月給食目標～正しい手洗いと清潔な身なりで配膳しよう～

日	牛乳	こんだて						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
曜日		主食	主菜	副菜 汁物 他	あか	きいろ	みどり		
1月		五目チャーハン	パリパリひじき	春雨スープ	むきえび 豚ひき肉 ダイスターズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 油 ごま油 春雨	ピーマン ホールコーン ねぎ にんじん 干しいたけ えのきだけ もやし たまねぎ 小松菜 しょうが	588	23
2火		親子丼		もやしの甘酢煮 みそ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし えのきだけ 大根 小松菜	609	27
3水		黒砂糖パン	ポテトグラタン	ABCスープ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ	パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ にんじん	629	24
4木		歯と口の健康習慣こんだて							
		ごはん かみかみふりかけ	さわらの しょうが風味焼き	華風きゅうり 豚汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 さわら 昆布 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん	593	31
5金		旬の食材～メロン～ ドライカレー		洋風たまごスープ メロン	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 でんぶん じゃがいも	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ メロン	613	24
8月		ごはん	あじフライ	煮びたし ごまキムチ汁	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 キムチ ごぼう もやし にんじん にら	633	28
9火		世界料理「韓国」 ビビンバ		わかめスープ オレンジ	赤みそ 豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えのきだけ オレンジ	584	25
10水		きなこトースト	ポークシチュー	小松菜サラダ	きな粉 豆乳 豚肉 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜	554	21
11木		入梅のこんだて							
		梅ごはん	いわしの漬け揚げ	磯香あえ のっぺい汁	小いわし 刻みのり 糸けずり節 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	梅干し しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく しょうが	564	22
12金		カレーうどん		ツナひじきサラダ チョコもちー	豚肉 油揚げ ひじき ツナ 豆乳 牛乳	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぶん チョコチップ 上白糖 米粉	小松菜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン	591	22
15月		シーフードマトクリームスパゲティ		ゆで野菜ごまソース 美生柑	牛乳 粉チーズ 生クリーム むきえび いか ベーコン	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし 美生柑	588	25
16火		炊き込みご飯	宝煮	田舎汁	鶏肉 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ 冷凍豆腐 牛乳	胚芽米 米 スパゲッティ 三温糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	611	26
17水		コッペパン	ホキのパン粉焼き	コーンサラダ ポテのポタージュ	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	コッペパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 サラダ油 三温糖 バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 小松菜 パセリ たまねぎ	573	26
18木		ごはん	いかのチリソース	炒合菜 中華コーンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 三温糖 油 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン たまねぎ	602	26
19金		季節のデザート「あじさいゼリー」 エビピラフ		野菜スープ あじさいゼリー	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんととき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖	パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく セロリ キャベツ ぶどうジュース	592	24
22月		磯ごはん	とりの照り焼き	ごまあえ みそ汁	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ねりごま 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ キャベツ	606	30
23火		あんかけ焼きそば		青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	豚肉 大豆 青のり 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぶん じゃがいも 油	もやし キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	610	25
24水		ピザトースト		レモンサラダ 野菜の豆乳スープ	ミックスチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールトマト たまねぎ ピーマン セロリ にんにく きゅうり にんじん もやし レモン 小松菜	552	24
25木		世界料理「タイ」 ガパオライス		春雨サラダ バナナケーキ	大豆 鶏ひき肉 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 バター 小麦粉	さやいんげん たまねぎ 赤ピーマン バジル にんにく きゅうり にんじん もやし バナナ	665	25
26金		ごはん	さばのごま醤油焼き	揚げ野菜のきんぴら みそ汁	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 大根 小松菜	645	26
29月		メキシカンライス	洋風たまご焼き	ホールコーンスープ	鶏肉 いか 卵 豚ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	581	25
30火		五目ごはん	豆腐のうま煮	お浸し オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ 糸けずり節 豚肉 冷凍豆腐 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 ねぎ たけのこ 干しいたけ こんにゃく たまねぎ オレンジジュース	615	24

★献立は行事や食材の都合により変更になる場合があります。

～6月5日 メロン～

メロンは、初夏が旬のくだものです。太陽の光をたっぷりあびて育つため、甘くてジューシーになります。メロンの約9割は水分でできているので暑い日の水分補給にも役立ちます。また、「カリウム」が体の中の余分な塩分を外に出す働きがあります。旬の食材を取り入れてこれからの暑い日乗り越えましょう。

～6月11日 「入梅」のこんだて～

6月11日は「入梅」と言われ、暦の上で梅雨のはじまるとされている日のことです。梅雨は漢字で、「梅の雨」と書きますが、これは入梅の時期に梅の実が熟すからと言われています。また、この時期に水揚げされるイワシは1年で最も脂がのっており「入梅イワシ」と呼ばれます。給食では「梅ごはん」と「いわしの漬け揚げ」を作ります。



品川区立三木小学校
校長 高田 大
栄養士 神宮 佳奈

6月になり、気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとした梅雨の季節が近づいてきました。これからの時期は食中毒の原因となる細菌の動きが活発になるので、給食室でも食中毒を起こさないように特に注意をはらって調理をしていきます。食中毒予防の基本は手洗いです。ご家庭でも手洗いの声掛けをお願いいたします。

ゆっくりよくかんで食べましょう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。4日の給食では、ちりめんじゃこと刻み昆布を使った「かみかみふりかけ」と、こんにゃくやごぼうなどの噛み応えのある食材を使った「豚汁」など、噛むことを意識した献立になっています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

よくかんで食べると、こんなにいいことが！

「ひみこのはがーぜ」

で覚えよう！

- | | | |
|----|-------------|---|
| ひ | 「肥満予防」 | …満腹を感じやすく、食べすぎを防ぎます。 |
| み | 「味覚の発達」 | …食べ物の味が分かり、味わって食べることができます。 |
| こ | 「言葉の発音はっきり」 | …口の筋肉が鍛えられ、口をしっかりと動かして話すことができます。 |
| の | 「脳の発達」 | …脳にも刺激を与え、頭の回転がよくなります。 |
| は | 「歯の病気予防」 | …だ液がたくさん出て、虫歯や歯茎の病気を予防します。 |
| が | 「ガン予防」 | …だ液は、ガンの予防に効果があります。 |
| いー | 「胃腸快調」 | …内臓にも信号が届き、胃腸の働きがよくなります。 |
| ぜ | 「全力投球」 | …運動するとき、力を入れるときにしっかりと歯を食いしばれるので体力向上につながります。 |



☆6月献立からおすすめレシピ☆

～ガパオライス～

●材料 4人分

ごはん	4人分
油	小さじ1
にんにく	1/2 かけ
鶏ひき肉	150g
ゆで大豆	50g (みじん切り)
たまねぎ	140g (5mm 角)
赤ピーマン	40g (5mm 角)
さやいんげん	20g (1cm)

一味唐辛子	少々	} A
オースターソース	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
ナンプラー	1g	
バジル	2g	

●作り方

- ①油でにんにくを炒め、香りが出てきたらひき肉を炒めます。
 - ②ひき肉に火がとおったら、大豆、玉ねぎ、赤ピーマンを入れて炒めます。
 - ③②にAの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め、最後にバジルを加えてサッと混ぜます。
- ごはんにかけて完成です。



世界の料理 ～タイ～

気温が高いタイでは食欲を増すために唐辛子を使った辛い料理が多いのが特徴です。給食では食べやすいように辛さは控えめですが、タイの調味料「ナンプラー」を使った本格的な味付けです。ぜひご家庭でも作ってみてください。