



# 6がつのこんだて



令和8年6月  
小平市立小平第五小学校  
校長 原代 弘一

日	こんだて	の み の 物	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			様をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる	
1月	わかめごはん 11ぴきのねこのクロッケ からしあえ だいこんのみそしる  おはなし給食 「11ぴきのねことあほうどり」		ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ぶたにく、だいず、あぶらあげ、とうふ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、マッシュポテト、こめこ、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ	644 kcal 24.2 g 2.3 g
2火	コーンピラフ ハンガリーシチュー たまねぎドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶたにく、だいず	しちぶつきまい、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ケール、トマトピューレ、トマト、きゅうり、キャベツ、さやいんげん	608 kcal 20.8 g 2.2 g
3水	スパゲッティ・カルボナーラ かくれんぼドレッシングサラダ ぐりとぐらのカステラ  おはなし給食 「ぐりとぐら」		ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにゅう、チーズ、なまクリーム、わかめ、たまご	スパゲティ、あぶら、オリーブ油、こめこ、さんおんとう、はちみつ、じょうはくとう、バター、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな、だいこん、キャベツ、きゅうり	651 kcal 24.4 g 2.2 g
4木	いかとやさいのあんかけごはん だいずとかえりのあげに きんみか(かんきつ)  6/4~10 番と口の健康週間		ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、だいず、かえり、こんぶ	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、てんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、さんおんとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、きんみか <small>みかん×マンダリン、希少品種です。</small>	624 kcal 22.3 g 1.7 g
5金	ごはん さばのおしおき さつまあげとこまつなのいために とんじる		ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	しちぶつきまい、こんにやく、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、レモン、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ	610 kcal 29.1 g 2.5 g
8月	タコライス もずくたまごのスープ かわさどさんのとうもろこし  日本の味めぐり ~沖縄県①~ 2年生が疲れますよ!		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりにく、もずく、とうふ、たまご	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ、とうもろこし	686 kcal 31.0 g 2.3 g
9火	ごもくれいめん なまあげととりにくの ココアめ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、なまあげ、とりにく、だいず	ちゃんぽんめん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、ふ、こんにやく、じょうはくとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、しいたけ、こまつな	583 kcal 27.7 g 2.4 g
10水	ピピンパ わかめスープ ミックスフルーツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、わかめ	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、さんおんとう、ごま、ごまあぶら	こまつな、にんじん、ぜんまい、きりぼし、だいこん、だいずもやし、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、パイン缶、あまなつぼん、りんご缶	578 kcal 21.5 g 2.1 g
11木	ごはん いわしのこうみソース だいこんのうめあえ とうふとたまねぎのみそしる  入梅		ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、こめこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり、ねりうめ、たまねぎ、こまつな	623 kcal 27.0 g 2.3 g
12金	ミルクパン ケベリング(タラのフライ) エルテンスープ(エンドウマメのスープ) コールスロー  W杯応援献立 15日 VS オランダ戦		ぎゅうにゅう、たら、ベーコン、ウインナー、レンズまめ、しろいんげんまめ、とりにゅう	ミルクパン、こめこ、あぶら、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、じょうはくとう、じゃがいも、さんおんとう	にんにく、レモン、セロリ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、クリームコーン、キャベツ、きゅうり	590 kcal 27.9 g 2.6 g
16火	スタミナどん おかかあえ こだますいか 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、わかめ、おかか	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、てんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、キャベツ、こだますいか	596 kcal 23.5 g 1.6 g
17水	フリカッセ(サンドイッチ) ショルパ(スープ) チュニジアンサラダ  W杯応援献立 21日 VS チュニジア戦		ぎゅうにゅう、ツナ、うずらたまご、とりにく、レンズまめ	かしわパン、あぶら、オリーブ油、じゃがいも、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、あかピーマン、きいろピーマン、レモン	621 kcal 24.8 g 2.5 g
18木	ごはん さけのこうみやき くきわかめのいたためもの じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう、さけ、くきわかめ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きりぼし、だいこん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	575 kcal 28.3 g 2.3 g
19金	こだいらかてうどん とりてん メロン  食育の日		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、こんぶ、わかめ、とりにく	うどん、さんおんとう、ごま、こむぎこ、じょうしんこ、あぶら	ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、にんにく、メロン	593 kcal 28.8 g 1.9 g
22月	うめこんぶちやづけ きびなごのからあげ ごもくきんぴら		ぎゅうにゅう、こんぶ、きびなご、とりにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、ごま、こめこ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら	うめ、ゆかり、こまつな、にんじん、ごぼう	560 kcal 23.0 g 2.3 g
23火	ジュシー(たきこみごはん) にんじんしりしり イナムドゥチ こくとうちんすこう  沖縄慰霊の日 豚汁に似た汁物です。		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、ツナ、たまご、かまぼこ、みそ	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、サラダこんにやく、こむぎこ、くろざとう	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、ほししいたけ、しょうが	637 kcal 24.5 g 2.4 g
24水	パンパン ヤンソンフレステルセ(グラタン) アートソッパ(スープ) れいとうみかん  W杯応援献立 25日 VS スウェーデン戦		ぎゅうにゅう、アンチョビ、ベーコン、とりにゅう、なまクリーム、とりにく、ひよこめ	パンパン、じゃがいも、オリーブ油、こめこ、バター、ソフトパンこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、エリンギ、セロリ、にんじん、キャベツ、こまつな、れいとうみかん <small>スープに星形のニンジンが入っていたらラッキー★</small>	591 kcal 20.9 g 2.6 g
25木	こだいらなつやさいカレー にんじんドレッシングサラダ パレンシアオレンジ  小平夏野菜 カレーの日		ぎゅうにゅう、ぶたにく	しちぶつきまい、おしおぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、オリーブ油、さんおんとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、なす、スッキーニ、ケール、トマト、キャベツ、だいこん、モロコいんげんにんじん、オレンジ	614 kcal 18.9 g 1.3 g
26金	ごはん しせんとうふ やしきしゃも やさしいかわりづけ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ししゃも、くきわかめ	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、てんぶん、ごま	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こまつな、きゅうり、だいこん	586 kcal 25.8 g 2.6 g
29月	こだいらなつやさいスパゲッティ じゃがいものハニーサラダ かわさどさんのえだまめ 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲティ、あぶら、オリーブ油、さんおんとう、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、スッキーニ、なす、トマトピューレ、トマト、ダイストマト、ケール、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、えだまめ	588 kcal 25.8 g 2.0 g
30火	チンジャオロースどん サンラータン みなづき  夏越の祓		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、たまご、あずき	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、てんぶん、こむぎこ、じょうしんこ、じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、しょうが、えのきたけ、トマト、こまつな	669 kcal 26.1 g 2.3 g

★本字は小平市産の食材を使用する予定です。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

# 6月 給食だより

6月は国が定める「食育月間」です。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみましょう。

## そらまめのさやむきをしました！

5月22日(金)に、1年生が空豆のさやむきをしました。各クラスで絵本「そらまめくんのベッド」を読み聞かせした後に、「そらまめくんのベッドを確かめてみよう!」と始めました。初めは上手におけずに苦戦していましたが、慣れてくると「本当にふわふわだ〜!」「楽しい!」という声が聞こえてきました。

さやむきをした空豆は、みんなで給食室まで届けて塩ゆでにしてもらい、給食で食べました。少し大人の味でしたが、自分たちでむいた空豆なので「おいしい!」という声もたくさん聞くことができました。



ふわふわしてる〜!



## 食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

- 野菜は肉の後に切る
- 食材ごとに洗って使う
- 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?

- から揚げ
- 目玉焼き
- お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

- シンクの近く
- まな板の近く
- 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?

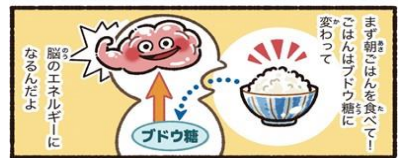
- そのまま食べる
- 軽く温める
- 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

- 過ぎたら食べられない期限
- おいしく食べられる期限
- 開封後も期限まで安全

こたえ Q1=② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくことよ!) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。

## よくかんで食べよう

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、歯の健康を守るために大切です。給食では、噛み応えのある食材を使った「カミカミメニュー」を提供します。

### 今月の小平産食材

玉ねぎ にんじん にんにく 大根 きゅうり なす ズッキーニ キャベツ 小松菜 ケール トマト さやいんげん モロッコいんげん アスパラガス ジャがいも とうもろこし 枝豆 椎茸



がつ しょくいくげっかん  
**6月は食育月間です!**

**未来へつなげる!**  
**おいしく健康な食生活を!**

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。その具体的な取組内容として、次の4つを推進しています。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 十分な野菜の摂取
- 適切な食塩摂取
- 食品ロスを減らす

**GOAL 1**

主食・主菜・副菜をそろえて、  
**バランスのよい食事**を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で  
 主食・主菜・副菜を毎日  
 そろえて食べる子供は  
**5人中3人**しかいません  
【地域別データを基にして健康バランスを考えた  
 (DRI) 食生活の取組目標】



定食



ワaffle

毎日野菜料理を5皿程度!  
 果物も取り入れよう!

野菜(20歳以上)の  
 摂取目標量  
**1日350g以上**  
健康日本21(第三次)

**主食** ご飯・パン  
 ・めんなど  
**エネルギーの  
 もとになる**

**主菜** 肉・魚・卵  
 ・大豆など  
**からだをつくる  
 もとになる**

**副菜** 野菜・いも・  
 きのこと・海藻など  
**からだの調子を  
 ととのえる**

**GOAL 2**

**適切な食塩摂取**を!

**適塩Point!**

★調味料は  
 味をみてからかけましょう!

★栄養成分表示(食塩相当量)  
 を活用して料理の組み合わせ  
 を考えましょう!

食塩(20歳以上)の  
 摂取目標量  
**1日7g未満**  
健康日本21(第三次)

栄養成分表示(1食当たり)	
熱 量	00kcal
たんぱく質	00g
脂 質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

**GOAL 3**

**食品ロス**を減らす!

**減らそう!食品ロス**の3つの要因

- 食べ残し 作りすぎた!
- 直接廃棄 買いすぎた!
- 過剰除去 切りすぎた!

ポスターのデータや保健所の取組はこちら

多摩小平保健所 食育の推進