６月の予定献立表(小学校)

令和７（2025）年度

給食回数　21回

給食目標　歯と口の健康について考えよう

日 曜	のみもの	こんだて	ざいりょうのはたらき ちからやねつになるもと（き）	ちやにくになるもと（あか）	からだのちょうしをととのえるもと(みどり)
2 月	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ	こめ　あぶら　でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう　なると　いか ぶたにく　とうふ	にんじん　たまねぎ　たけのこ はくさい　チンゲンサイ　ねぎ にんにく　しょうが　きくらげ キャベツ
3 火	ぎゅうにゅう	パンプキンパン チーズいりオムレツ （ケチャップ） まめとさつまいものサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	パンプキンパン　さとう あぶら　さつまいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう　たまご チーズ　だいず　ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ はくさい　セロリー ほうれんそう　とうもろこし
4 水	ぎゅうにゅう	はつがげんまいいりごはん さけのなんばんづけ キャベツとほうれんそうのごまあえ　立川産 たちかわさんやさいのみそしる	こめ　げんまい　でんぷん あぶら　さとう　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　とうふ　みそ	きゅうり　ねぎ　にんじん しょうが　ほうれんそう キャベツ　だいこん　こんにゃく たまねぎ　こまつな
5 木	ぎゅうにゅう	ツナコーンピラフ ポトフ あじさいミックスゼリー	こめ　あぶら　じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー	ツナ　ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー いんげんまめ	とうもろこし　たまねぎ にんじん　マッシュルーム セロリー　かぶ　ブロッコリー もも　パインアップル
6 金	ぎゅうにゅう	さつまいもごはん いかのあまからあげ（２まい） よしのに	こめ　さつまいも　でんぷん あぶら　さとう　さといも	ぎゅうにゅう　いか とりにく　なまあげ	しいたけ　ごぼう　にんじん だいこん　こんにゃく　えだまめ
9 月	ぎゅうにゅう	バターロールパン ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	バターロールパン じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター　パンこ	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　チーズ ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ キャベツ　セロリー とうもろこし
10 火	ぎゅうにゅう	ごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのにつけ とんじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	だいこん　さやいんげん にんじん　ごぼう　ねぎ こんにゃく
11 水	ぎゅうにゅう	ごはん てりやきハンバーグ こんにゃくとかいそうのサラダ ぐだくさんじる	こめ　あぶら　パンこ さとう　でんぷん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　かいそうミックス かまぼこ	たまねぎ　こんにゃく　キャベツ もやし　きゅうり　しいたけ だいこん　ねぎ　こまつな ごぼう　はくさい
12 木	ぎゅうにゅう	ホイコーローどん たまごとチンゲンサイのスープ	こめ　あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　たまご　とうふ	キャベツ　たまねぎ　にんじん ねぎ　ピーマン　パプリカ しょうが　にんにく とうもろこし　チンゲンサイ
13 金	ぎゅうにゅう	ごはん さばのしおやき くきわかめとごぼうのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ　さとう　ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　わかめ あぶらあげ　みそ	にんじん　こんにゃく　ごぼう たまねぎ　かぼちゃ さやいんげん
16 月	ぎゅうにゅう	ミルクパン チキンカツ（ソース） こふきいも まめのスープ	ミルクパン　こむぎこ パンこ　あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ　ベーコン	たまねぎ　にんじん　だいこん とうもろこし　セロリー
17 火	ぎゅうにゅう	けんちんうどん ししゃものいそべあげ （1～3ねん１ほん、4～６ねん２ほん） わかめサラダ	うどん　あぶら　さといも こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　ししゃも あおのり　わかめ	ごぼう　にんじん　えのきたけ だいこん　ねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし
18 水	ぎゅうにゅう	カレーライス　としょきゅうしょく えびとやさいのソテー	こめ　おおむぎ　じゃがいも あぶら　バター　こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　えび	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　パプリカ チンゲンサイ　もやし
19 木	ぎゅうにゅう	ごはん ジャージャンどうふ たまごとコーンのちゅうかスープ メロン	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　なまあげ　みそ たまご	たけのこ　にんじん　ピーマン しいたけ　ねぎ　しょうが にんにく　とうもろこし たまねぎ　こねぎ　メロン
20 金	ぎゅうにゅう	ガーリックトースト ポークビーンズ キャベツのソテー	しょくパン　バター じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　だいず	にんにく　パセリ　たまねぎ にんじん　セロリー マッシュルーム　さやいんげん トマト　キャベツ　ピーマン とうもろこし
23 月	ぎゅうにゅう	ごはん めだいのたまねぎソースかけ きりぼしだいこんのサラダ （ごまドレッシング） とうにゅうみそしる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまドレッシング	ぎゅうにゅう　めだい　ハム とうふ　とうにゅう　みそ	たまねぎ　にんにく　だいこん キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　ほうれんそう　ねぎ
24 火	ぎゅうにゅう	なつやさいミートめん　＊１ とりにくとはくさいのちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とりにく ヨーグルト	なす　にんじん　たまねぎ ズッキーニ　にんにく　トマト はくさい　ねぎ　にら パインアップル　りんご　もも
25 水	ぎゅうにゅう	ゆかりごはん とりにくのからあげ せんぎりやさいいため とうふとにらのみそしる	こめ　でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	あかしそふりかけ　しょうが にんにく　しいたけ　たけのこ にんじん　ねぎ　にら
26 木	ぎゅうにゅう	しょくパン てづくりはくとうジャム ぶたにくとまめのトマトにこみ　立川産 じゃがいもときゅうりのサラダ	しょくパン　さとう　あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　ミックスビーンズ	もも　レモン　たまねぎ　トマト にんじん　マッシュルーム パセリ　にんにく　キャベツ きゅうり　とうもろこし
27 金	ぎゅうにゅう	たこめし　＊２ ちぐさやき だんごじる	こめ　あぶら　さとう だまこもち	たこ　ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ひじき	ごぼう　にんじん　ねぎ ほうれんそう　だいこん はくさい　しいたけ　みずな
30 月	ぎゅうにゅう	ガパオライス　＊３　ハートにんじんDay とりにくとくきわかめのスープ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ	たけのこ　たまねぎ　にんにく ピーマン　パプリカ チンゲンサイ　はくさい にんじん　ねぎ　しょうが

こんだてメモ

立川産

＜6月4日は、立川産野菜をたくさん使います＞

6月4日の献立では、立川市の農業者の方が育ててくださった野菜を、たくさん使用します。

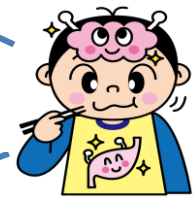
「キャベツとほうれんそうのごま和え」：ほうれんそう、キャベツ

「立川産野菜のみそ汁」：たまねぎ、こまつな

＜6月26日は、立川産トマトのトマトピューレを使います＞

26日の「豚肉と豆のトマト煮込み」には、立川産のトマトから作られたトマトピューレを使用します。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことを意識して食べましょう。



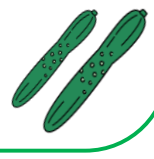
今月の図書給食は、
18 日の「カレーライス」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

としょきゅうしょく

今月の注目食材　きゅうり

きゅうりの成長は早く、日あたりのよいところでは、花がしぼんで1週間から10日ぐらいで収穫できます。大きくなりすぎると苦くなっておいしくないので、20cmぐらいで収穫します。
収穫しないでそのままおくと、実が丸々太って、鮮やかな黄色に色づきます。これが、きゅうりの熟した本来の姿なのです。
このように果実が黄色や赤に色づくのは、目立たせて、鳥や動物に食べてもらい、遠くに種子をばらまきたいからです。

出典：給食時間の5分間指導
食育早わかり図鑑



＊1「なつやさいミート麺」は、中華麺に、ミートソースをかけて食べる料理です。夏野菜のなす、ズッキーニ、トマトが入っています。

＊2「たこめし」は、漁師が釣ったたこを、船の上でぶつ切りにし、米と一緒に炊き込んだ漁師めしです。愛知県、香川県、広島県などの地域でよく食べられています。

＊3「ガパオライス」は、ごはんの上に鶏肉や野菜を炒めた具をのせて食べるタイの料理です。具には、バジルを意味するガパオが入っています。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	599kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

＊都合により献立が変更になることもあります。
＊学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

＊立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

＜立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針＞

〈Instagram:
みんなのくるりんキッチン〉
@TACHIKAWA_GAKKOUKYUUSHOKU

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面左下で確認できます。

今月の立川産

トマトピューレ・こまつな・ブロッコリー・
ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・
なす・にんにく・しいたけ

おもいやりスプーン

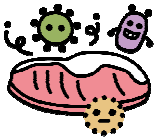
はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつきます。
（1学期のみ）

東調理場（小）<<みんなのくるりんキッチン>>

6月きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

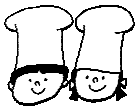
梅雨入りが間近になりました。これからは、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識し、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続しましょう。



魚を食べましょう

日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな魚を食べてきました。このような環境によって食文化が育まれ、いろいろな魚を、焼く、煮る、干す、加工する、そして生で食べるなど様々な料理として食べています。魚にはたんぱく質やカルシウムなどの、体を作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいです。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんとご一緒に作ってみてください。

材 料 （4人分）

6月4日のメニュー　＜鮭の南蛮漬け＞

鮭(50g)	4切
片栗粉	大さじ2と1/3
揚げ油	適量
きゅうり	1/4本
にんじん	1/10本
ねぎ	1/6本
しょうが	少々
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ1/2
★酢	小さじ2
★一味唐辛子	少々
★水	大さじ1と1/3

作り方

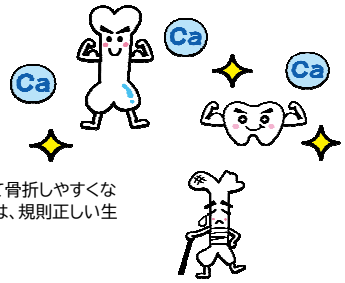
① きゅうり・にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはしぼり汁にする。
② ★の調味料と水を煮立たせ、きゅうり・にんじん・ねぎを加え煮たら、しょうが汁を加えて仕上げ、たれを作る。
③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
④ ③に②をかけ、味をなじませたら、出来上がり。

Let's try to use English ! の答え
トマトピューレ→tomato puree　こまつな→komatsuna　ブロッコリー→broccoli　ほうれんそう→spinach
キャベツ→cabbage　たまねぎ→onion　なす→eggplant
にんにく→garlic　しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内で
東調理場　小学校給食の献立　と検索！

こちらからもホームページがご覧いただけます。

じょうぶな骨や歯をつくろう!

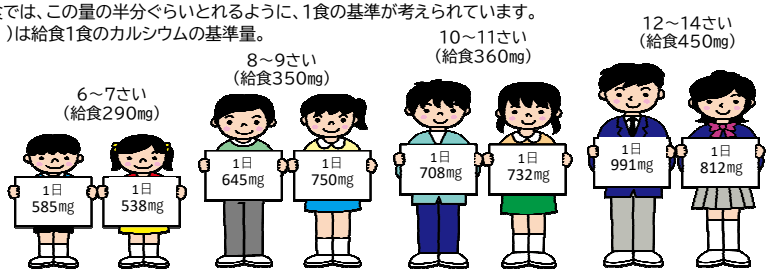


◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。
カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれぐらいカルシウムをとればいいの?

では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれぐらいですか？
給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。
※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



出典：学校給食2025年5月号（全国学校給食協会）

としょきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『 ライオンさんカレー 』
作・絵　夏目尚吾　　ひさかたチャイルド

これからおいしいカレーをつくるよ。いっしょにおてつだいしてね。
「たまねぎをとって」絵本の中の材料を渡してあげたら、コックさんといっしょにクッキング。
読者の子どもたちが、炒めてあげたり、味付けしたり。さあ、おいしい料理を作りましょう。

出典：ひさかたチャイルド

調理場見学・給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、西調理場２階の見学通路から調理の様子を見学する試食会を開催いたします。ぜひともご参加ください！

開催日時　：令和７年７月４日（金）　10時00分～12時30分
開催場所　：立川市学校給食西共同調理場（立川市泉町1156-14）
試食する給食　：西調理場小学校　Ｂブロック
対象者　：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま
申し込み方法　：右下の申し込みフォーム、または、電話（529-3511）での受付
（５月27日（火）８：30～６月６日（金）17：00）
問い合わせ　：学校給食課　西調理場
電話　042-529-3511

次回の試食会は、２学期です。
東調理場の給食を試食していただく予定です。

案内チラシ

申し込みフォーム