

6月の予定献立表(小学校)



令和8(2026)年度

日曜	のりもの	給食回数 22回	給食目標 歯と口の健康について考えよう			こんだてメモ
			ざいりょうのはたらき			
		こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とどのえるもと(みどり)	
1月	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 パター じゃがいも あがら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんにく バセリ 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	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の立川産 こまつな・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> 夏至 夏至(げし)は、1年で最も昼が長く、この日から本格的な夏が始まります。夏至にちなんだ食べ物のひとつに、たこがあります。田植えが始まるこの時期に、稲の根がたこの足のように強く、深く、広く根付くようにとの願いがこめられています。給食では、「たこめし」で登場します。 </div>
2火	はつがげんまいいりごはん さけのなんばんづけ もやしとほうれんそうのごまあえ ごもくみそしる		こめ げんまい でんぶん あがら さとう こま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし だいこん さやいんげん キャベツ	
3水	ツナコーンピラフ クリームに あじさいミックスゼリー		こめ あがら じゃがいも バター こむぎこ ぶどうゼリー サイダーゼリー	ツナ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	
4木	ホイコーローどん たまごチンゲンサイのスープ		こめ あがら さとう ごまあがら でんぶん	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 チンゲンサイ	
5金	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 でんぶん あがら 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 ごんにやく えだまめ	
8月	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 あがら こむぎこ パター 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 バセリ キャベツ セロリー とうもろこし	
9火	ちゅうかどん あげだいず えのきとまよしのスープ		こめ あがら でんぶん ごまあがら さとう	ぎゅうにゅう なると いか ぶたにく だいず とりにく	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 えのきたけ もやし いら	
10水	ごはん てりやきハンバーグ ポテトサラダ あがらあげのみそしる		こめ あがら パンこ さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あがらあげ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん こねぎ	
11木	カレーライス えびとやさいのソテー	としよ きゅうしよく	こめ おおむぎ じゃがいも あがら パター こむぎこ ごまあがら	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	
12金	けんちんうどん ししゃものいそべあげ (1~3ねんせい1ぼん、4~6ねんせい2ぼん) キャベツとハムのサラダ		うどん あがら さといも こむぎこ コーンクリームドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ ししゃも あおりの ハム	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	
15月	ミルクパン ホキのフライ(ソース) ポテトカルボナーラ まめのスープ	♡ ハートにんじんDay	ミルクパン こむぎこ パンこ あがら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム チーズ いんげんまめ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし セロリー	
16火	ごはん ジャージャンとうふ たまごとコーンのちゅうかスープ メロン		こめ あがら さとう でんぶん ごまあがら	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	
17水	ナシゴレン* サテアヤム* ソトアヤム*		こめ あがら さとう はるさめ	とりにく えび ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく パプリカ ピーマン たまねぎ マッシュルーム レモン みずな にんじん キャベツ しょうが	
18木	ごはん いわしのかばやき きりほしだいこんのにつけ とんじる		こめ でんぶん あがら さとう ごまあがら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あがらあげ みそ	だいこん さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ ごんにやく	
19金	たこめし ちくさやき こんにやくのごまいため だんごじる		こめ あがら さとう ごまあがら ごま いももち	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 ごんにやく だいこん はくさい しいたけ みずな	
22月	ごはん メダイのたまねぎソースかけ わかめサラダ とうにゅうみそしる		こめ でんぶん あがら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう メダイ わかめ とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし だいこん ほうれんそう ねぎ	
23火	マーボーさいいめん トマト入りサンラータン りんごゼリー		ちゅうかめん あがら さとう でんぶん ごまあがら りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ なす たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しょうが こまつな トマト えのきたけ きくらげ	
24水	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 ぐたくさんじる		こめ でんぶん あがら じゃがいも さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	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 だいこん たまねぎ こまつな	
25木	しょくパン てづくりはくどうジャム ぶたにくとたまごのトマトにこみ じゃがいもときゅうりのサラダ		しょくパン さとう あがら 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 だいず	もも レモン たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム えだまめ バセリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	
26金	ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる		こめ ごま あがら ごまあがら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あがらあげ みそ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	
29月	ハヤシライス きのこマカロニのペペロンチーノ		こめ あがら こむぎこ バター さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト しめじ エリンギ こまつな	
30火	パンパンキンパン チーズいりオムレツ(ケチャップ) えだまめとさつまいものサラダ ベーコンとはくさいのスープ		パンパンキンパン さとう あがら 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 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい セロリー ほうれんそう とうもろこし	

夏至

夏至(げし)は、1年で最も昼が長く、この日から本格的な夏が始まります。夏至にちなんだ食べ物のひとつに、たこがあります。田植えが始まるこの時期に、稲の根がたこの足のように強く、深く、広く根付くようにとの願いがこめられています。給食では、「たこめし」で登場します。

今月の図書給食は、11日の「カレーライス」です。本の紹介は、裏面へ！→→→

*「ナシゴレン」は、ごはんと具を炒めて作るチャーハンのような料理です。「サテアヤム」は香辛料のきいた焼き鳥、「ソトアヤム」はターメリックを使った春雨と野菜のスープです。どれもインドネシア料理です。

♡ **今月のハートにんじんDayは15日です!**

月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食品に入れて提供しています。入っていたらラッキー! 楽しみにしてください。

今月の注目野菜「きゅうり」

きゅうりは水分が多く、汗をかきやすいこの時期に、積極的に食べてもらいたい野菜のひとつです。

*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いただけます。
 下の二次元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>

	基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均		612kcal	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%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

よくかんで食べよう

- 脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます
- だ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます

- あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します
- かむことで出ただ液の働きで虫歯を予防します

6月 きゅうしょくだより

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

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。食事、運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間



毎日の食事をゆっくりと食べると、お子さんと食事に関する話をする時間をとることができます。季節の食材についてや、どんなふう食材が届いているかなどを話し、ぜひお子さんと一緒に考えてみる機会にしてください。

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。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。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

★健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

★食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

参考:学校給食2026年5月

めざせ！給食マスター！ ～栄養士から子どもたちへ～

安全な給食



みんなのくるりんキッチンでは、安全な給食を作るためのルールがあります。

★1日に何度も手を洗う！

トイレに行ったあとはもちろん、調理室に入る前には、必ず手洗いをします。

★作業着の色が違う！

作業着の色が青とピンクと白の3色あります。青はおもに野菜を洗う人が着ています。ピンクはアレルギー対応食を作る人、白は釜で調理をしたり、揚げ物や焼き物を作ったりする人が着ます。

★出来上がった料理は温度を確認！

出来上がった料理は、しっかり加熱されているか、中心の温度を3カ所測ります。温度を記録してからクラスごとの食卓に入れます。

★サラダの野菜もゆでます！

サラダの野菜もゆでたり、蒸したりして、温度を確認します。その後、真空冷却機に入れて短時間で冷やします。

★働く人は自分の体調管理が大切です！

働く人は、ウイルスや細菌に感染しないよう、日頃から自分で体調管理をしています。毎月2回、必ず細菌検査をしています。

チェック！

衛生的な調理ができていないか
確認する人もいます。



おうちでつくろう！ 給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今月は、インドネシア料理です！

6月17日のメニュー <サテアヤム(焼きとり)>

材料 (4人分)

鶏もも肉(60g)	4切れ
塩	少々
白ワイン	小さじ1
にんにく	3g
たまねぎ	30g
★トマトケチャップ	大さじ1
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1と1/3
★レモン果汁	小さじ2/3
★こしょう	少々
★オールスパイス	少々
★チリパウダー	少々
★ガラムマサラ	少々
★サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ① にんにく、たまねぎはすりおろす。
- ② 鶏もも肉に、塩、白ワインをふっておく。
- ③ にんにく、たまねぎ、★の調味料を合わせる。
- ④ ②と③を混ぜて、冷蔵庫で1～2時間程度漬け込む。
- ⑤ 鉄板にサラダ油を敷き、④を並べ、オープンで200℃15分程度焼く。

※インドネシアでは、鶏肉の串焼きですが、給食では串は使いません。家では、フライパンで焼いても作れます。



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。

『うちにかえったガラゴ』

島田 ゆか 作・絵 文溪堂

ガラゴは旅するかばん屋さん。でも、旅するのは暖かい季節だけ。冬が近づき冷たい風がびゅ～と吹いてきたらさっさと店じまいして、うちに帰ります。旅の疲れをいやすためには熱いお風呂が一番。さっそく大好きなお風呂の準備に取りかかると、誰かが玄関の扉をトントン。それは旅するたらちゃんでした。最後の訪問者は誰でしょうか。カレーライスが登場する場面を、ぜひ本で読んでみてください。

引用:絵本ナビ

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、下の健康な歯を保つためのポイントを参考にしてください。

健康な歯を保つためのポイント

大人も一緒に意識してみましょう！



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをししましょう

参考:学校給食2026年5月

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。右の二次元コードから、どうぞご覧ください→→→

