

令和8年度




# 6月給食たより




江東区立東川小学校  
校長 青木 由美子  
栄養士

梅雨の季節に入ります。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。朝ご飯をしっかりと食べて規則正しい生活を心掛けたいものです。6月は「食育月間」です。食べることは生きるうえで欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。この機会にお子さんと一緒に日頃の食生活を見直してみたいはいかがでしょうか。

## 給食目標



て  
**手をきれいに洗おう**  
あう



## 未来へつながる食を考えよう

6月は  
食育月間

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、未来へつながる「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？



### ●自分の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>食べ物が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> 
---	--	--



# 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

## 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

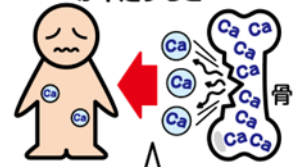
### カルシウムの量

20歳

小学生



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

## 牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品

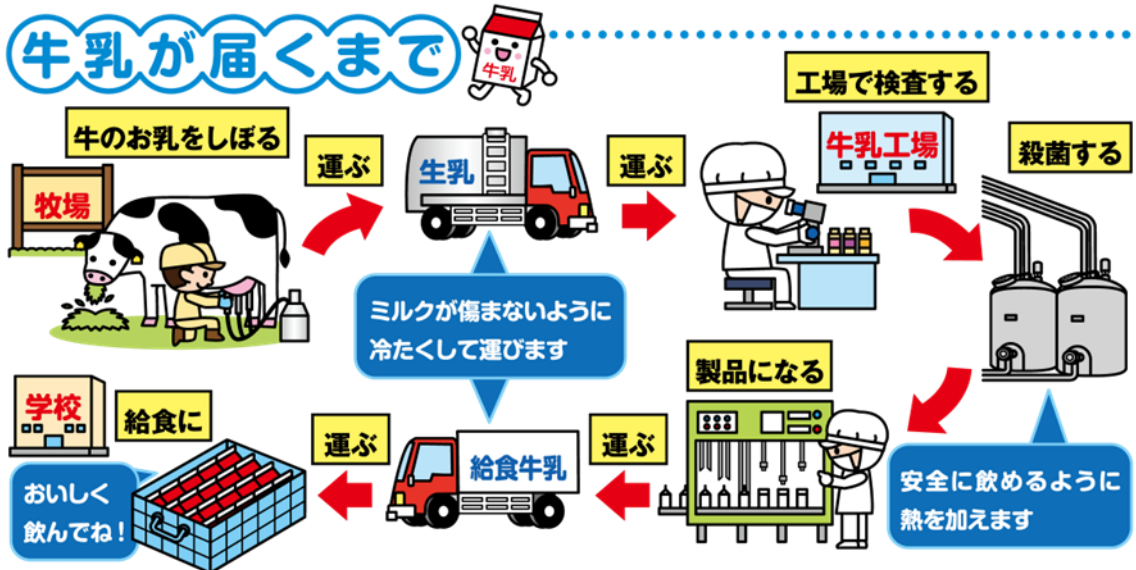


## 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。



## 牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



# 6がつのこんだてひょう



令和8年度

江東区立東川小学校

ひょう よ う ち	主 食	こんだてめい (おかず デザート)	牛 乳	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)
				(あか) 血や肉になる	(みどり) 体の調子をととのえる	(きいろ) 熱や力になる	
1月	ツナマヨネーズトースト	スープに さくらんぼ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ どうもろこし パセリ にんじん キャベツ セロリ	しょうゆ マヨネーズ じゃがいも	622 22.5	
2火	ごはん	ホキのマリネ こぶきいも フワフワたまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	こめ あぶら かつくりこ じゃがいも パンこ	618 25.6	
3水	ごはん	ぶたキムチどうぶ ゆでやさいのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ほういし たけのこ にら キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かつくりこ ごまあぶら	593 22.3	
4木	きつねうどん	ポテトフライ ゆでやさいのごまかけ	ぎゅうにゅう どりにく あぶらあげ どうぶ	にんにく しいたけ ねぎ こまつな ほういし もやし	あぶら さとう うどん じゃがいも こむぎこ パンこ ごま	591 23.5	
5金	シーフード カレーピラフ	カリカリベーコンのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム いか えび ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ キャベツ きゅうり もやし にんじん クリームコーン	こめ むぎ オリーブオイル あぶら バター さとう こむぎこ	660 23.3	
8月	ドライカレー	コロコロポテのゆでやさい パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ほしほうろく キャベツ きゅうり パイナップル	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	586 22.0	
9火	ミルクパン	さけとたまごのグラタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ なまクリーム たまご チーズ ハム	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	ミルクパン あぶら こむぎこ マカロニ パンこ さとう	642 29.9	
10水	キムチ チャーハン	あげフンタンいりゆでやさい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく どりにく どうぶ	しょうが にんにく にんじん ほういし ビーマン キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう フンタンのかわ はるさめ ごまあぶら	591 20.7	
11木	<u>梅雨入りビニュー</u> うめごはん	あじのこうみだれ ゆでやさいのだしじょうゆ じゃがいものみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう しらすほし あじ あぶらあげ みそ わかめ ゼラチン	うめほし ゆかり ねぎ しょうが とうろくは ほういし もやし こまつな ぶどうジュース	こめ ごま あぶら かつくりこ さとう じゃがいも	587 24.3	
12金	タコライス	もずくたまごのスープ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ どうぶ たまご もずく ヨーグルト	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ねぎ みかん	こめ あぶら かつくりこ	632 28.2	
15月	ごはん	さけのなんぶやき じゃがいものきんぴらいため けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく どりにく どうぶ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	632 31.0	
16火	ポテトパン	ミネストローネスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン にんにく セロリ にんじん キャベツ トマト みかん	コッパン あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう マカロニ	609 21.8	
17水	ぶたにくの しょうがやき どん	しおこんぶいりゆでやさい だいこんとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ こなかつお みそ	しょうが たまねぎ にんじん にら にんにく ほういし もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	587 22.2	
18木	ごはん	いかにのりからあげ そらまめ とんじり <span>2年生 そらまめの さやむきたいけん</span>	ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうぶ みそ	しょうが ねぎ ビーマン あかビーマン にんにく そらまめ ごぼう にんじん だいこん	こめ あぶら かつくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	603 28.7	
19金	マーボーめん	もやしとわかめのごまじょうゆ こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな すいか	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん さとう かつくりこ ごま	594 28.5	
20土	ごはん なめたけ	ぶたにくとじゃがいものいために こまつなとツナのあえも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	えのきたけ にんにく しょうが にんじん しいたけ だいこん こまつな もやし どうもろこし たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	586 18.9	
23火	ちゅうかどん	ゆでやさいのこだますえ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ほういし もやし チンゲンサイ きゅうり メロン	こめ あぶら さとう かつくりこ ごま	593 26.4	
24水	ごはん じゃこぶりかけ	どりにくとやさいのごしきあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ とりにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな	こめ あぶら かつくりこ じゃがいも さとう	611 28.6	
25木	ハニー トースト	ポークシチュー こんさいチップサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	レモン たまねぎ にんじん エリンギ れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー	しょうゆ マーガリン さとう はちみつ メープルシロップ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	636 22.8	
26金	ごはん	いかとじゃがいものチリソース こまつなとひじきのナムル フワフワたまごスープ	ぎゅうにゅう いか ひじき ぶたにく たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ どうもろこし パセリ	こめ あぶら かつくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	664 26.7	
29月	ひじきいり ごもくごはん	きびなごのからあげ ゆでやさいのからしじょうゆ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ きびなご どうぶ たまご	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しょうが ほういし もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう かつくりこ こむぎこ	599 27.9	
30火	ごはん	しおこうじやくじゃが あおなとじゃこのゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	588 21.4	

\*材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。

\*\*6月18日(木)\*\*

2年生が、そらまめのさやむき体験をします。

さやから出したそらまめは、給食室で調理されて、おかずとして登場します！

