

2025 年



給食だより

色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！

「歯と口の健康週間」

6（む）4（し）の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

よく噛むことで・・・

①たくさんの唾液で殺菌効果！

唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。



③脳がシャキッと！

あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。



②食べすぎ防止！

食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。



④正しい歯並びで足腰強く！

あごの発達を促すことで歯並びを整え、噛み合わせを良くします。



他にも「味覚」や「言葉」の発達、「がん予防」などの効果があると言われています♪

「手洗い6つのポーズ」

食べる前にはしっかり手を洗って食中毒の予防をしましょう！

①「おねがいのポーズ」で てのひらをごしごし



②「カメのポーズ」で 手をかさねてごしごし



③「おやまのポーズ」で 指の間をごしごし



④「おおかみのポーズ」で つめの間をごしごし



⑤「バイクのポーズ」で 親指をぎゅっぎゅっ



⑥「つかまえた！」のポーズで 手首をぐりぐり



「旬の食材 オクラ」

オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。

また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効率よく取り入れられます。



2025年

6月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
				(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの		
3	火	ふりかけごはん 牛 乳	エビカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ほうれん草	エビカツ・ちくわ・味噌・牛乳	670	22.3
4	水	めん 牛 乳	牛肉と野菜の卵とじうどん 海鮮シューマイ ぶどうゼリー	うどん・油・ぶどうゼリー	白菜・玉葱・小松菜・人参・しいたけ	牛肉・卵・海鮮シューマイ・牛乳	482	22
5	木	ごはん 牛 乳	豚肉と野菜の甘辛煮 わかさぎの天ぷら さといもと小松菜のみそ汁	米・砂糖・天ぷら粉・油・さといも	玉葱・キャベツ・人参・インゲン・黄ピーマン・小松菜	豚肉・わかさぎ・味噌・牛乳	577	23.4
9	月	ごはん 牛 乳	和風ハンバーグ ほうれん草とかにかまの和え物 わかめと麩のみそ汁	米・油・片栗粉・麩	ほうれん草・キャベツ・人参・黄ピーマン・わかめ・玉葱	ハンバーグ(牛、鶏)・かに風味フレーク・味噌・牛乳	647	24.5
10	火	パン 牛 乳	白身魚のフライ タルタルソース キャベツと蒸し鶏のサラダ トマトポタージュ	コッペパン・小麦粉・パン粉・油・タルタルソース・じゃがいも	キャベツ・玉葱・インゲン・人参・コーン・ミックスベジタブル・パセリ	ほき・鶏肉・牛乳	742	30.4
11	水	ごはん 牛 乳	鶏肉のレモンしょうゆ焼き ちんげん菜のおかか和え 豆腐と大根のみそ汁	米・油・砂糖	レモン・ちんげん菜・キャベツ・人参・コーン・大根・キヌサヤ	鶏肉・かつおぶし・絹豆腐・味噌・牛乳	685	32.5
12	木	ごはん 牛 乳	カレーライス れんこんサラダ りんごゼリー	米・じゃがいも・油・カレーフレーク・りんごゼリー	玉葱・人参・れんこん・キャベツ・インゲン・コーン	豚肉・シーチキン・牛乳	745	21.4
13	金	ごはん 牛 乳	豚肉の生姜焼き きゅうりと白菜の和風サラダ うす揚げと小松菜のみそ汁	米・油	生姜・きゅうり・白菜・わかめ・人参・コーン・枝豆・小松菜	豚肉・あげ・味噌・牛乳	609	23.9
16	月	めん 牛 乳	ミートソース風スバゲティ コールスローサラダ バイン缶	スバゲティ・油・砂糖・マヨネーズ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ・トマト・キャベツ・ミックスベジタブル・バイン缶	豚肉・大豆たんぱく・シーチキン・牛乳	553	22
17	火	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜と4種類のサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・人参・小松菜	鶏肉・4種豆ミックス(インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆)・絹豆腐・味噌・牛乳	808	34.5
18	水	ごはん 牛 乳	あかうおのごま天ぷら 五目金平 ほうれん草とさつまいものみそ汁	米・天ぷら粉・白ごま・黒ごま・油・こんにゃく・砂糖・ごま油・さつまいも	ごぼう・れんこん・人参・インゲン・黄ピーマン・ほうれん草・玉葱	あかうお・味噌・牛乳	690	30.9
19	木	ごはん 牛 乳	タンドリーボーク えだ豆とキャベツのサラダ 具だくさん豆乳スープ	米・油・じゃがいも	生姜・枝豆・キャベツ・れんこん・黄ピーマン・人参・玉葱・小松菜・コーン	豚肉・ヨーグルト・豆乳・牛乳	629	22.6
20	金	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ちんげん菜と玉ねぎのみそ汁	米・油・片栗粉・春雨	わかめ・玉葱・人参・コーン・インゲン・ちんげん菜	豆腐ハンバーグ・シーチキン・味噌・牛乳	675	24.1
23	月	めん 牛 乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ オレンジゼリー	ラーメン・ごま油・オレンジゼリー	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・木くらげ・コーン・白葱	豚肉・シューマイ(豚、鶏)・牛乳	512	23.4
24	火	ごはん 牛 乳	牛肉のチャプチェ 揚げ餃子 わかめと大根のみそ汁	米・春雨・油・砂糖・ごま油	ピーマン・たけのこ・玉葱・人参・木くらげ・黄ピーマン・わかめ・大根	牛肉・餃子(豚、鶏)・味噌・牛乳	654	21.4
25	水	パン 牛 乳	ミンチカツ スパゲティサラダ コンスープ	イエローロールパン・油・スパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・コーン・パセリ	ミンチカツ(豚、鶏)・シーチキン・牛乳	717	27
26	木	ごはん 牛 乳	鯖のごま漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 白菜とほうれん草のみそ汁	米・砂糖・白ごま・油・ごま	昆布・生姜・切干大根・人参・インゲン・白菜・ほうれん草	さわら・ちくわ・味噌・牛乳	657	31.9
27	金	ごはん 牛 乳	バーベキューチキン キャベツとブロッコリーのサラダ かきたま汁	米・砂糖・油	生姜・キャベツ・ブロッコリー・れんこん・人参・コーン・玉葱・青葱	鶏肉・卵・牛乳	705	32.2
30	月	ゆかりごはん 牛 乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とえだ豆のサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・麩	切干大根・カリフラワー・枝豆・人参・黄ピーマン・ほうれん草・玉葱・ゆかり	ピーマン肉詰めフライ(豚)・貝柱フライ・シーチキン・味噌・牛乳	745	25.2
平 均							658	26.1

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。