

2026年

6月



給食だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。

毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。

— 食中毒に注意!! —

食中毒は6～10月にかけて多く発生します。
細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。
給食室でも細心の注意をはらって給食を提供しています。
ご家庭でも、しっかりと加熱し、食べる前には必ず手洗いし、
すみやかに食べるようにしましょう。



【食中毒予防の3原則】

つけない

手や調理器具、材料を
しっかり洗う。

増やさない

調理したものは
すぐ食べる。

やっつける

しっかり加熱・殺菌する。

— 夏至（げし） 6月21日 —

夏至とは、1年のうち昼の時間が最も長い日のことを言います。

昼の時間が長い理由は、太陽が空のもっとも高いところを通るからです。

地域によりますが、「たこ」や「いちじく」など、夏至に食べると良いとされている食材があります。それぞれの食材には、田植えが重なるこの時期に、神様への感謝や豊作の祈り、健康への願いが込められているそうです。



— 旬の食材 きゅうり —

きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンKやビタミンC等、体に良い栄養素がしっかり含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。

食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。



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		
2	火	ふりかけごはん 牛乳 ハンバーグステーキ ツナとごぼうのサラダ 小松菜とさといものみそ汁	米・油・さといも	ごぼう・キャベツ・枝豆・黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱	ハンバーグ(牛、鶏)・シーチキン・味噌・牛乳	659	24.3
3	水	ごはん 牛乳 中華丼 揚げ餃子 オレンジゼリー	米・ごま油・片栗粉・油・オレンジゼリー	木くらげ・白菜・ちんげん菜・玉葱・人参・コーン・生姜・ニンニク	豚肉・いか・えび・かまぼこ・餃子(豚、鶏)・牛乳	678	22.6
4	木	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ ブロッコリーとささみのイタリアンサラダ パイン缶	スパゲティ・油	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・トマト・ブロッコリー・キャベツ・れんこん・枝豆・人参・パイン缶	豚肉・鶏肉・牛乳	529	24.6
8	月	ごはん 牛乳 春巻 豚肉と野菜の焼肉炒め ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・麩	キャベツ・玉葱・ごぼう・黄ピーマン・人参・ちんげん菜	春巻(豚、鶏)・豚肉・味噌・牛乳	736	22.8
9	火	めん 牛乳 カレーうどん 海鮮シューマイ&玉子焼 みかん缶	うどん・じゃがいも・油・片栗粉	玉葱・人参・枝豆・みかん缶	牛肉・海鮮シューマイ・卵・牛乳	599	23.5
10	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 小松菜とえのきの和風ごま和え さといもとわかめのみそ汁	米・油・白ごま・さといも	生姜・小松菜・れんこん・キャベツ・人参・えのき・コーン・わかめ・玉葱・青葱	豚肉・味噌・牛乳	624	23.5
11	木	パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き ウインナーと枝豆のイタリアンソテー ほうれん草と南瓜のクリームスープ	コッペパン・パン粉・油・スパゲティ	パセリ・枝豆・玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・ほうれん草・南瓜	ほき・チーズ・ウインナー・生クリーム・牛乳	669	31.6
12	金	ごはん 牛乳 チキンカツ 花野菜と4種豆のサラダ 小松菜のかきたま汁	米・小麦粉・パン粉・油	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱	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)・卵・牛乳	786	35.1
15	月	ふりかけごはん 牛乳 エビカツ 春雨サラダ 大根と小松菜のみそ汁	米・油・春雨	わかめ・玉葱・人参・インゲン・コーン・小松菜・大根	エビカツ・味噌・牛乳	644	19.5
16	火	めん 牛乳 ミートソース風スパゲティ ミモザサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ・油・砂糖・ぶどうゼリー	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・れんこん・枝豆・人参	豚肉・大豆たんぱく・鶏肉・卵・牛乳	596	25.4
17	水	ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら チンジャオロース 豆腐とちんげん菜のみそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖・白ごま・ごま油	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・人参・木くらげ・ちんげん菜	わかさぎ・牛肉・絹豆腐・味噌・牛乳	595	23.8
18	木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーと切干大根のサラダ 白菜とわかめのみそ汁	米・油	生姜・ブロッコリー・切干大根・枝豆・赤ピーマン・黄ピーマン・白菜・わかめ・玉葱・人参・青葱	豚肉・ヨーグルト・味噌・牛乳	622	25.3
19	金	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ コーンスープ	イエローロールパン・片栗粉・小麦粉・油・スパゲティ・マヨネーズ	生姜・ニンニク・キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・コーン・パセリ	鶏肉・シーチキン・牛乳	739	31.8
22	月	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン カニシューマイ&肉まん りんごゼリー	ラーメン・ごま油・りんごゼリー	白菜・ちんげん菜・たけのこ・インゲン・人参・くわい・きくらげ・玉葱・人参・コーン・白葱	豚肉・カニシューマイ・肉まん(豚)・牛乳	671	30.6
23	火	ごはん 牛乳 あかうおのごま天ぷら ほうれん草ともやしのおかか和え さつまいもとわかめのみそ汁	米・天ぷら粉・白ごま・黒ごま・油・砂糖・さつまいも	ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参・コーン・わかめ・玉葱	あかうお・かつおぶし・味噌・牛乳	664	31.2
24	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 切干大根とちくわの炒め煮 小松菜と麩のみそ汁	米・油・片栗粉・砂糖・ごま油・白ごま・麩	切干大根・人参・インゲン・小松菜・玉葱	豆腐ハンバーグ(牛、鶏)・ちくわ・味噌・牛乳	691	25.8
25	木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐ときぬさやのすまし汁	米・砂糖・白ごま・油	きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・黄ピーマン・キヌサヤ・玉葱・青葱	鶏肉・味噌・かに風味フレーク・絹豆腐・牛乳	692	31.9
26	金	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツとじゃこのサラダ ちんげん菜ととう揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・れんこん・インゲン・人参・コーン・ちんげん菜・玉葱	豚肉・じゃこ・あげ・味噌・牛乳	677	24.9
29	月	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 花野菜サラダ パイン缶	米・じゃがいも・油・カレーフレーク	玉葱・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・セロリ・枝豆・トマト・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・パイン缶	豚肉・シーチキン・牛乳	724	21.2
30	火	パン 牛乳 鮭フライタルタルソース コールスローサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	ロールパン・小麦粉・パン粉・油・タルタルソース	キャベツ・人参・コーン・枝豆・ほうれん草・玉葱	さけ・卵・牛乳	632	33.3
平均						661	26.6

※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。