



6月給食だより

令和8年5月29日
調布市立第一小学校

梅雨の季節となりました。じめじめとした蒸し暑い日が多くなってきます。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちになり、体力も落ちてきます。夏バテへとつながらないように、食事内容やおやつのととり方、水分補給の仕方などにご注意ください。

未来へつながる「食」を考えよう

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？

6月は食育月間



6月の献立紹介

給食では様々な食育に取り組んでいます。献立には旬の食材や季節の行事食、さらに6月は読書旬間にちなんだブックメニューや、「歯と口の健康週間」にむけてかむことを意識したメニューを取り入れています。様々な経験を積み重ねながら「食」に関する知識を深め、食べることの楽しさや大切さを知ってほしいと思います。

6月19日(金) 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。そこで「まごわやさしい」の食材を使った献立を取り入れました。「まごわやさしい」とは健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字をとったものです。すべてそろえるとバランスの良い食事になります。

- ま…豆類（大豆・豆製品）
- ご…ごま
- わ…わかめ（海藻類）
- や…野菜
- さ…魚
- し…しいたけ（きのこ類）
- い…いも類

●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

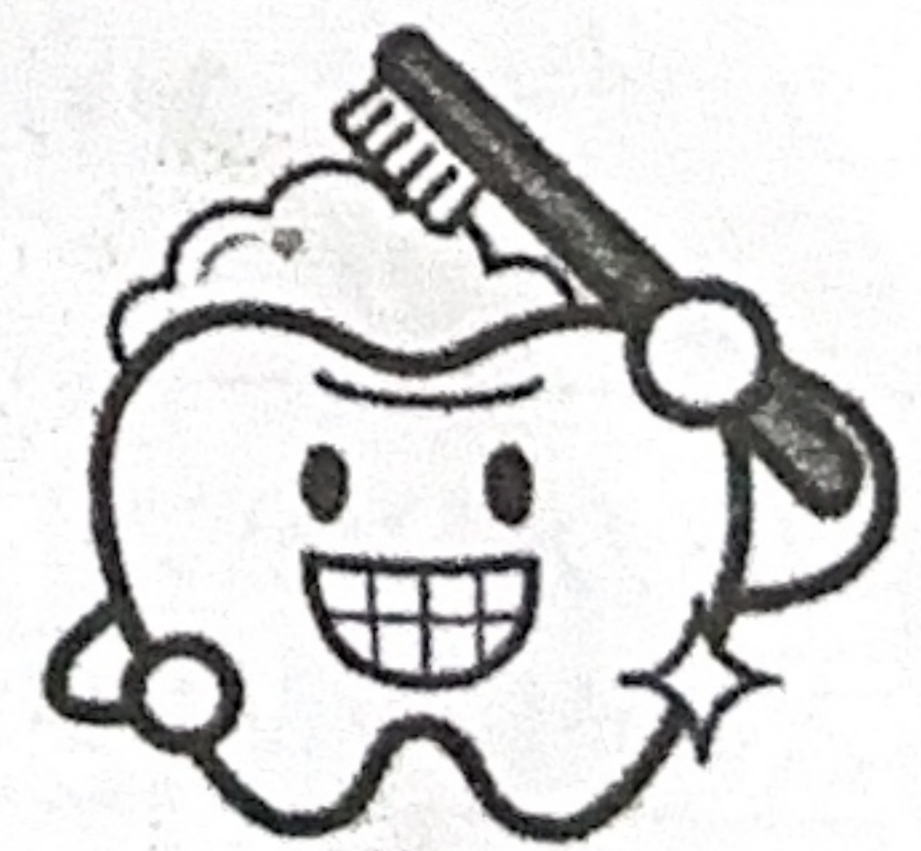
 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--

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、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	--	---



ブックメニュー

6月8日（月）から「読書旬間」が始まります。そこで本に関連する料理を給食で紹介します。

★6月8日（月）

『あめのもりのおくりもの』に登場する『あじさい』をイメージしたポンチを作ります。

★6月18日（木）

『くまのがっこう』シリーズより『ジャッキーのパンやさん』に登場する『かほちゃパン』を作ります。

★6月23日（火）

『ハリー・ポッター』シリーズより『ハリー・ポッターと秘密の部屋』に登場する『シェパードパイ』を作ります。





6月のこんだてひょう



令和8年度 調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	献立	食品の種類			エネルギー たんぱく質
				黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
1	月	ツナピラフ 豆腐のクリーミーグラタン ABCスープ	○	こめ あぶら ABCマカロニ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいす とうふ ピザチーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース ホールコーン にんにく キャベツ	602kcal 26.4g
2	火	ごはん ごぼうの和風ハンバーグ 野菜のマヨしょうゆあえ さつまいも汁	○	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん エッグゲアマヨ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ こねぎ こんにゃく	603kcal 25.0g
3	水	豚キムチ焼きそば トックスープ ツナとポテトの甘みそあえ	○	ちゅうかめん あぶら さとう こま トック じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ キムチ ニラ だけのこ はくさいねぎ こまつな ほうれんそう ホールコーン	500kcal 19.9g
4	木	ひじきピラフ いかのレモンソース アスパラ入りグリーンサラダ	○	こめ マーガリン あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき いか みそ	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース ぶなしめじ レモン アスパラガス キャベツ きゅうり	528kcal 22.1g
5	金	かてめし 小魚の青のりフライ 大根と水菜の和風ジュレサラダ	○	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん パンこ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく めひかり あぶらあげ あおのり セラチン	しいたけ ごぼう にんじん さやえんどう みずな だいこん キャベツ ゆず	511kcal 22.7g
8	月	ターメリックライス キーマカレー ノンオイルドレッシングサラダ あじさいポンチ	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ ぶどう レモン	591kcal 20.4g
9	火	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 五目野菜炒め 大根のスープ	○	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さけ みそ ピザチーズ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし だけのこ だいこん えのきたけ みずな	582kcal 27.5g
10	水	ごはん キムムッチ タンタン豆腐 華風きゅうり	○	こめ さとう こま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ニラ きゅうり	509kcal 20.7g
11	木	ごはん いわしの梅照り揚げ 野菜の甘みそあえ かぼちゃ入り田舎汁	○	こめ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	うめにく キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん かぼちゃ	632kcal 25.4g
12	金	スラッピー・ショー サーモンチャウダー トルティーヤチップスサラダ	○	ミルクパン こむぎこ あぶら じゃがいも トルティーヤチップス エッグゲアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう さけ ひよこまめ とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり レモン	578kcal 26.1g
15	月	和風スープスパゲティ みそドレサラダ さつまいもブラウニー	○	スパゲティ でんぷん さとう あぶら こむぎこ さつまいも チョコチップ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん こねぎ ぶなしめじ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	655kcal 20.8g
16	火	ごはん めばるの煮つけ 三色おひたし 豚汁	○	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう めばる おかか ぶたにく みそ あぶらあげ	ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	559kcal 26.8g
17	水	梅若ごはん チキンチキンごぼう 厚揚げのみそ汁	○	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だきこみわかめ とりにく あつあげ みそ	カリカリうめ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ	565kcal 23.4g
18	木	ジャッキーのかぼちゃパン トマトのシチュー ツナと大根のサラダ	○	こむぎこ さとう はちみつ あぶら マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく ツナ	かぼちゃ クランベリー にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん きゅうり	624kcal 22.4g
19	金	ごはん あじフライ ごまソース じゃがいものカレーきんぴら 真だくさん汁	○	こめ こむぎこ でんぷん パンこ こま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ えのきたけ	582kcal 24.7g
22	月	スタミナ丼 夏野菜と豆腐のマリネ 小玉ずいか	○	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが だけのこ にんじん キャベツ ニラ なす きゅうり トマト ずいか	589kcal 19.0g
23	火	マーガリンパン シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	マーガリンパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし えだまめ レモン はくさい	559kcal 21.1g
24	水	ごはん さばの土佐漬け もやしと小松菜のあえもの 冬瓜のすまし汁	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば おかか みそ わかめ	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん とうがん えのきたけ	543kcal 24.5g
25	木	ごはん 豆みそ じゃがいもと野菜のそぼろ煮 切干大根と野菜のもみ漬け	○	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ あつあげ しおこんぶ	しょうが にんじん こねぎ だけのこ たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく	570kcal 22.1g
26	金	チキンライスのクリームソースかけ 和風マセドアンサラダ メロン	○	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン きゅうり メロン	554kcal 15.6g
29	月	冷やしごまだれうどん 鶏肉とコーンの揚げ煮	○	うどん さとう こま あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ とりにく	もやし キャベツ きゅうり にんにく にんじん だけのこ チンゲンさい ホールコーン	564kcal 28.7g
30	火	ごはん ヤンニョムチキン ほうれんそうの韓国風サラダ わかめと豆腐のスープ	○	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ とうふ	にんにく ほうれんそう にんじん もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	595kcal 22.4g

歯と口の健康週間

入梅

サッカーワールドカップ
応援献立

夏

食育の日

夏至

食育の日

《市内産野菜》 たまねぎ きゅうり トマト

《姉妹都市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのき アスパラガス

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。