



6月のこんだてひょう



文京区立礪川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ツナそばろごはん		ツナ, 鶏肉	米, ★押麦, 砂糖, 油	人参, ごぼう, しょうが	619 kcal
	じゃがたまスープ		鶏肉, ★卵	じゃが芋, でんぷん	玉ねぎ, 人参, 小松菜, えのきだけ	25.9 g
	野菜ののりあえ		のり		もやし, キャベツ, 小松菜, 人参	19.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.2 g
2月	セサミトースト			★食パン, ★バター, ★白練りごま, ★ごま, はちみつ		657 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, ★牛乳	油, じゃが芋, ★小麦粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, コーン	23.4 g
	パインサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, ★パイン	31.4 g
						2.6 g
3月	麦ごはん			米, ★押麦		635 kcal
	みそ汁		油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	大根, えのきだけ	26.9 g
	さばカレー焼き		★たいせいようさば		にんにく	26.1 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.5 g
4月	黒豆ごまごはん		黒豆	米, ★ごま		594 kcal
	和風汁		鶏肉, 生揚げ	じゃが芋, こんにゃく, でんぷん	人参, しめじ, 長ねぎ, 大根	25.8 g
	ししゃもの磯部あげ		★ししゃも, あおのり	米粉, 油		21.5 g
	かみかみ梅サラダ		くきわかめ, 花がつか	砂糖	切干しいごん, キュウリ, もやし, 人参, 梅びしお	2.7 g
5月	キムチチャーハン		豚肉	米, ★米粒麦, 油, ごま油, ★ごま	長ねぎ, 人参, キムチ(アレルゲンフリー)	577 kcal
	トックスープ		鶏肉, わかめ	ごま油, トック	にんにく, 長ねぎ, 大根, 人参, えのきだけ, にら	21.7 g
	メロン				★メロン	18.1 g
						2.6 g
8月	ジャージャー麺		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	人参, もやし, 小松菜, しょうが, にんにく, 玉ねぎ	610 kcal
	枝豆サラダ			ごま油, 砂糖	えだまめ, キャベツ, 人参, コーン	26.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	20.2 g
						2.6 g
9月	ミックスピラフ		鶏肉	米, 油	にんにく, 人参, マッシュルーム, コーン, 玉ねぎ, ピーマン	584 kcal
	米粉マカロニスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋, ★米粉マカロニ	玉ねぎ, 人参	21.9 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	19.2 g
						2.5 g
10月	セルフ豚の生姜焼き丼		豚肉, 生揚げ	米, 油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ	607 kcal
	ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ	こんにゃく, じゃが芋	しょうが, 人参, もやし, 小松菜	29.0 g
						23.4 g
						2.1 g
11月	ごはん(ごま赤しそふりかけ)			米, ★ごま		545 kcal
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	油	人参, 大根, 万能ねぎ	18.2 g
	いわしのかぼ焼き		まいわし	でんぷん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	16.3 g
	梅かおりあえ		花がつか	砂糖	もやし, 小松菜, 人参, キャベツ, 梅びしお	2.5 g
	あじさいゼリー		粉寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	
12月	ジャンバラヤ		鶏肉	米, 油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, トマト	645 kcal
	チキンスープ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃが芋	セロリ, 人参, 小松菜, 玉ねぎ	22.6 g
	ニューヨークチーズケーキ		★クリームチーズ, ★ヨーグルト	砂糖, ★小麦粉		24.6 g
						2.1 g
15月	丸パン			★丸パン		548 kcal
	ピュンドナーゲルシュテンズツペ		ベーコン	油, じゃが芋, ★押麦	セロリ, 人参, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ	27.8 g
	メープルサーモン		★しろさけ	メープルシロップ	にんにく, パセリ	20.6 g
	フライドポテト			じゃが芋, 油		2.7 g
16月	チリコンカンライス		豚肉, 大豆	米, 油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, トマト	656 kcal
	ポソレ		豚肉, ベーコン, ひよこまめ	じゃが芋	玉ねぎ, キャベツ, 人参, コーン	26.3 g
	メキシカンサラダ		ベーコン, 白いんげんまめ	油	キャベツ, キュウリ, 玉ねぎ	22.1 g
						2.7 g
17月	スパゲッティミートソース		豚肉	★スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	572 kcal
	野菜のマリネ			じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ	24.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	17.6 g
						2.2 g
18月	ごはん			米		514 kcal
	小松菜とまいたけのみそ汁		豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ		小松菜, まいたけ	26.6 g
	赤魚の照り焼き		赤魚	砂糖	しょうが	14.2 g
	納豆の野菜あえ		挽きわり納豆, 白みそ, 赤みそ, のり	砂糖	ほうれん草, キャベツ, 人参, 梅びしお	2.3 g

歯と口の健康週間



かみかみ



和食の日
～入梅～

ワールドカップ
給食



19 金	米粉コッペパン		★米粉パン		550 kcal
	ポトフ	豚肉	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ	30.4 g
	鶏のトマトチーズ焼き	鶏肉, ★パルメザンチーズ	オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ	23.7 g
22 月	キーマカレー	鶏肉, 豚肉, 大豆	米, ★押麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, トマト	704 kcal
	チップスサラダ		油, じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, 玉ねぎ	24.4 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	23.3 g
					1.7 g
23 火	ご飯		米, ★押麦		601 kcal
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	24.9 g
	魚のソースがらめ	ホキ	でんぶん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	17.5 g
	野菜のごまあえ		砂糖, ★ごま	小松菜, キャベツ, もやし, 人参	2.5 g
24 水	胚芽パン		★胚芽パン		552 kcal
	野菜のスープ煮	鶏肉, 大豆	油, でんぶん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	24.3 g
	きのこのパスタ	ベーコン	★ツイストマカロニ, 油	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, えのきだけ, エリンギ	20.5 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイナップル	2.5 g
25 木	麻婆やきそば	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参	702 kcal
	三色野菜	わかめ	砂糖, ごま油	大豆もやし, キュウリ, 人参, 長ねぎ, にんにく	28.7 g
	ごま団子	あずき(こし練りあん)	白玉粉, ごま油, ★ごま, 油		31.4 g
26 金	チキンライス	鶏肉	米, ★米粒麦, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	634 kcal
	オムレツ	ベーコン, 鶏肉, ★卵	油	玉ねぎ, 人参	27.2 g
	イタリアンサラダ	ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, キュウリ, 人参, 玉ねぎ	25.7 g
					2.3 g
29 月	ごはん		米		550 kcal
	むらくも汁	豆腐, わかめ, ★卵	でんぶん	人参, 小松菜, えのきだけ	29.4 g
	鮭のごま焼き	★しろさけ	砂糖, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが	16.7 g
	野菜のからし和え		砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参	2.4 g
30 火	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン, 油, 砂糖		554 kcal
	鶏と春雨のスープ	鶏肉, 豆腐	でんぶん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ	22.6 g
	カリカリサラダ	油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	24.3 g
					2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値 エネルギー(kcal) 611~689 たんぱく質(g) 21.1~32.5

れきせん給食新聞

令和8年6月
文京区立藤木小学校
校長 菜穂子
副校長 野橋 道子

6月は「食育月間」~未来へつながる食を考えよう~

私たちの体は、日々の食事から作られています。何をどのように食べるかを意識することは、未来の自分を大切にすることにつながります。また、私たちが「何を選ぶか」は、未来の地球環境にもつながります。この1か月、給食やご家庭の食事を通して、未来をより良くする「食の力」について一緒に考えましょう。

歯と口の健康週間



6(む)4(し)と読めることから、6月4日は虫歯予防デーとして親しまれていましたが、2013年から「歯と口の健康週間」となりました。歯の健康は食べるだけでなく、全身の健康にも深く関わっています。健康な歯を保てるよう、食べ方も気を配ってみましょう。給食では、歯と口の健康週間に合わせて歯に良い食べものやカミカミメニューを取り入れました。

健康な歯を保つポイント

よくかんで食べる バランスよく食べる だらだら食べない 食後の歯みがき



サッカーワールドカップ給食



文京区では、区内にサッカー協会があることにちなみ、サッカーワールドカップ開催期間中に開催国や対戦国の料理を給食で提供し、世界の食文化を伝えています。6月12日(日本時間)に開幕するサッカーワールドカップ2026では、アメリカ、カナダ、メキシコの3か国共同開催となることから6月12日アメリカ、13日カナダ、16日メキシコをテーマとした献立を提供します。給食を通してサッカーや他国の食文化に興味を持ち、社会や英語、体育などの他の教科ともつながっていく学びとなれば嬉しいです。

和食の日~入梅~

6月の「和食の日」は入梅(にゅうばい)です。「入梅」の「梅」という字は「梅雨」からきているといわれています。その文字通り「暦の上で梅雨に入ることを表しています」。「入梅」では、この時期に旬を迎える食べ物に「入梅いわし」があります。そんないわしと季節の花「あじさい」をイメージしたあじさいゼリーを麦茶と一緒にいただきます。