

# 6月給食だより

江東区立水神小学校  
校長 千葉 一知  
栄養士 守田 彩乃

6月に入り、雨が降る日が多くなりました。梅雨になるとさらに増えます。朝、外に出るのがおっくうになったり、外で遊べなくなって嫌だなど思う人もいます。

しかし雨が降らなくなると、どうなるでしょうか？

これから育つ、田んぼの米も野菜や果物もできなくなるかもしれません。川やダムの水が少なくなると、生活水が不足して飲み水やお風呂で使う水の量にも影響がでてきます。

やはり梅雨も大切なものなのだと気づかされます。

普段当たり前にあるものが、さまざまな人や自然の恵みによって成り立っていることに感謝の気持ちをもって生活してみましょう。



## 6月の給食目標

よくかんで食べよう



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、おいしさが分からなくなってしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。

よくかんで食べることで、食べ物の形や食感を感じることができるので、味や風味がよく分かるようになり、味覚が発達します。

### 今月の行事食



11日(木)

- 梅ごはん
- あじの香味だれ
- ゆで野菜
- みそ汁
- あじさいゼリー

6月11日は入梅といって暦の上で梅雨入りする日です。この時期に旬を迎える梅やあじを使った献立です。

あじさいゼリーは2種類のゼリーを給食室で作って、花の彩りを表現します。


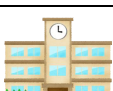


# 6 月 献 立 表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	おかず	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
2 火	ごはん	さわらの照り焼き 生あげと野菜の煮物 わかめ入りゆで野菜	牛乳, さわら, 生あげ, 削り節, わかめ	米, 麦, 砂糖, でん粉, 油, じゃがいも, こんにやく,	しょうが, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	666 kcal 27.4
3 水	セサミトースト	ほたて入りグラタン アスパラ入りゆで野菜	牛乳, ベーコン, ほたて, えび, 生クリーム, チーズ	パン, ごま, マーガリン, バター, 油, 小麦粉, マカロニ 砂糖	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, にんじん, アスパラ	717 kcal 27.3
4 木	ごはん	いかの南蛮あえ かいそうサラダ 春雨スープ	牛乳, いか, 削り節, わかめ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖, ごま油, はるさめ	しょうが, ねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, きゅうり, しいたけ, はくさい, こまつな	668 kcal 30.1
5 金	豚肉と青菜の あんかけそば	野菜の甘酢づけ フルーツヨーグルト	牛乳, ヨーグルト	油, めん, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, みかん, パイン, もも パナナ	593 kcal 22.0
8 月	ごはん	とり肉のねぎ塩焼き 千草あえ みそ汁	牛乳, 鶏肉 卵, 削り節, 油あげ, わかめ	米, 麦, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ	686 kcal 28.1
9 火	中華丼	じゃことコーンのナムル わかめスープ	牛乳, 豚肉, いか, 卵, じゃこ, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, はくさい, チンゲンサイ, こまつな, キャベツ, コーン, ねぎ	646 kcal 29.4
10 水	ココアあげパン	クリームシチュー ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳, 豚肉, ひよこめ	油, パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり	617 kcal 22.2
11 木	梅ごはん 	あじの香味だれ ゆで野菜 みそ汁 あじさいゼリー	牛乳, しらす, あじ, 削り節, 油あげ, わかめ, 寒天	米, 麦, 油, ごま, でん粉, 砂糖, じゃがいも	梅, ねぎ, しょうが, はくさい, もやし, こまつな, りんご	618 kcal 18.2
12 金	スープスパゲッティ	じゃがいも入りゆで野菜 バナナ	牛乳, ベーコン, 鶏肉	スパゲッティ, 小麦粉, バター, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, コーン, パセリ, キャベツ, きゅうり, パナナ	657 kcal 23.3
13 土	タコライス 	もずくスープ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, 大豆, 削り節, もずく, 豆腐, 卵, チーズ	米, 麦, 油, でん粉	にんにく, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, にんじん, ねぎ, さくらんぼ	643 kcal 27.7
16 火	ごはん	さけのチャンチャン焼き かきたま汁	牛乳, 削り節, 豆腐, 卵 さけ	米, 麦, 油, バター, 砂糖, でん粉	たまねぎ, キャベツ, ピーマン, ねぎ, こまつな	612 kcal 30.9
17 水	ピザトースト	ポトフ 甘夏みかん	牛乳, ハム, チーズ, 鶏肉	パン, マーガリン, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, マッシュルーム, たまねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, 甘夏みかん	643 kcal 28.2
18 木	ごはん	豚キムチ豆腐 こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, ひじき	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, たけのこ, なら, もやし, こまつな	677 kcal 27.4
19 金	ごはん じゃこふりかけ	ビーンズコロッケ ゆで野菜 みそ汁	牛乳, じゃこ, のり, 豚肉, 大豆, 卵, 削り節, 油あげ	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, しょうが, だいこん	692 kcal 28.5
22 月	シーフードカレー	きゃべつの香りづけ さくらんぼ	牛乳, いか えび, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, さくらんぼ	665 kcal 23.9
23 火	高野豆腐のそぼろ丼	こまつなのあえもの なめこ汁	牛乳, 豚肉, 削り節, のり, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ごま油, 砂糖, ごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, こまつな, キャベツ, もやし, なめこ, ねぎ	662 kcal 29.0
24 水	ポテトパン	ミネストローネスープ 小玉すいか	牛乳, ベーコン, チーズ, いんげんまめ	パン, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 砂糖, マカロニ	たまねぎ, ピーマン, にんにく, にんじん, キャベツ, トマト, すいか	650 kcal 24.0
25 木	ごはん	韓国風肉じゃが 海草入りハリハリゆで野菜	牛乳, 豚肉, じゃこ, わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, こんにやく, 砂糖, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, だいこん, キャベツ, きゅうり	645 kcal 23.7
26 金	冷やしうどん	ちくわの2種類あげ 千草あえ	牛乳, 鶏肉, 油あげ, 昆布, 削り節, 竹輪, 卵, のり	うどん, 砂糖, 油, 小麦粉, ごま油	ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ	652 kcal 28.7
29 月	ピラフの ホワイトソースかけ	ごまだれゆで野菜 甘夏みかん	牛乳, 鶏肉, えび	米, バター, 油, 小麦粉 ごま油, 砂糖, ごま	コーン, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	653 kcal 22.6
30 火	ごま塩ごはん	魚と野菜の五色煮 はるさめスープ	牛乳, メルルーサ, 大豆, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, ごま, 油, でん粉, じゃがいも, 砂糖, はるさめ, ごま油	しょうが, にんじん, さやいんげん, しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな	656 kcal 28.0