

6月 給食だより

令和8年5月30日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
栄養士 今木 美来

あじさい、まはらぎ、さくら、あじさい、菜陽花が綺麗に咲き、梅雨の訪れを感じ季節になりました。雨が降ると気持ちも一緒にどんよりしてしましますが、畑では、春に植えた苗が夏の暑さに負けず、美味しく育つために重要な役割があります。梅雨ならではの季節を楽しみましょう。



6月4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間

食べ物を口に入れた後、あまりかみず飲みこんでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味を感じ美味しく食べることができる、食べ物の消化を助けることができるなど体にいいことがたくさんあります。日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



6月4日(木)「かみかみ献立」

歯と口の健康週間の初日には、ご飯に「かみかみふりかけ」をかけて食べる給食を提供します。「かみかみふりかけ」は、ちりめんじゃこ糸削り、刻み昆布が入った噛み応えのあるふりかけです。ちりめんじゃこや刻み昆布には、歯を作る材料のカルシウムが豊富に含まれています。よく噛んで給食を食べ、歯と口の健康を守りましょう。



6月11日(木)「入梅」

「入梅」とは暦の上で梅雨に入ることです。この時期に旬を迎える「梅」や「いわし」には、夏バテを予防する栄養が沢山含まれています。給食では、11日に「梅ごはん」と「いわしの漬け揚げ」を提供します。季節の美味しい食材を食べ、元気に過ごしましょう！

6月の給食目標

衛生に気を付けよう！

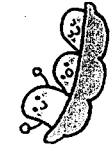


食中毒にご注意ください

6月は雨が多くなり、湿度や気温が上がってくるので食中毒などの原因となる細菌が繁殖しやすい季節になります。手洗いなどの身近な衛生管理に気を付けましょう。

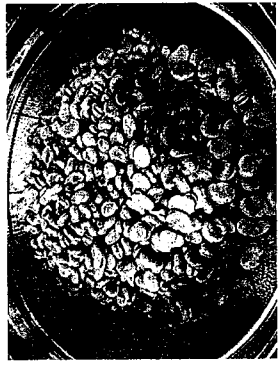
食中毒予防の3原則

<h3>つけない</h3> <p>調理や食事の前には石けんと洗剤を使い、手をしっかりと洗いましょう。また、生の肉や魚を切ったまな板や包丁はすぐに洗ったり、食べ物によって調理器具を使い分けたりしましょう。</p>	<h3>増やさない</h3> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌は冷蔵庫の中でもゆつくりと増殖します。早めに食べきるようにしましょう。</p>	<h3>やっつける</h3> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、使った調理器具は熱湯などで殺菌・消毒して、しっかりと乾燥させましょう。</p>
---	--	---



5月11日(月) 1年生「そらまめのさやむき」

1年生がそら豆のさやむきを体験しました！形や硬さを実際に触ることで学びました。作業や観察を楽しそうに取り組み姿が見られ、給食時間もうれしそうに表情でした。



6月には、2年生がとうもろこしの皮むきをする予定です、楽しみにしていてください！

6月予定献立表

(全21回)

令和8年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	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 E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
2火	カレーライス	ツナひじきサラダ メロン	○	豚肉 ツナ ひじき	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり レモン メロン	E:664 P:22.4
3水	ミルクパン	ポテトグラタン ミネストローネスープ	○	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゃべつ にんじん	E:653 P:26.8
4木	 かみかみごはん ごはん/ かみかみふりかけ	 かみかみごはん さかなのこみやき こまつなのおひたし けんちんじる	○	ちりめんじゃこ 糸けずり 節 刻み昆布 ぶり 冷凍豆腐 揚げ	米 胚芽米 ごま 三温糖 里芋 サラダ油	ねぎ しょうが にんにく もやし 小 松菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	E:601 P:31.4
5金	チャーハン	ししゃものからあげ はるさめスープ	○	卵 豚肉 ししゃも 鶏ひき肉	米 胚芽米 サラダ油 こむぎこ でんぷん ごま油 ビーフン	ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ もやし 小松菜 えのきだけ しょうが	E:588 P:25.0
8月	ガバオライス	ビーフソテー れいどうみかん	○	鶏ひき肉 大豆ミート 豚肉	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 ビーフン	たまねぎ ピーマン さやいんげん にんにく もやし きゃべつ にんじん にら しょうが 冷凍みかん	E:621 P:28.0
9火	ゆかりごはん	とりのみそづけやき きゅうりとちくわのすのもの みそじる	○	鶏肉 白みそ ちくわ 荻わかめ みそ 冷凍豆腐 揚げ	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも	ゆかり しょうが もやし きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	E:612 P:26.6
10水	カレーうどん	ごまあえ さつまいもいっぱいむしパン	○	豚肉 油揚げ 赤みそ 牛乳 卵	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま 三温糖 小麦粉 さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 きゃべつ もやし	E:591 P:23.8
11木	 うめごはん	 うめごはん 入梅ごはん いわしのづけあげ いそかあえ みそじる	○	いわし 刻みのり 冷凍豆腐 みそ 揚げ	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん サラダ油	梅干し しょうが もやし 小松菜 えのきだけ 大根 たまねぎ にんじん	E:590 P:24.2
12金	くろざとうばん	さかなのぼんこやき コーンサラダ ポテトのポターージュ	○	たら 牛乳 生クリーム 豆乳	黒砂糖パン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 三温糖 サラダ油 バター じゃがいも	にんにく もやし きゃべつ 小松菜 にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ	E:550 P:26.3
15月	おやこどん	じゃがいものきんぴら みそじる	○	卵 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 揚げ	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま じゃがいも サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ 糸こんにゃく ごぼう 大根 小松菜	E:657 P:27.2
16火	エビピラフ	ポトフ アジサイゼリー	○	むきえび 鶏肉 ウィンナー 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ マッシュルーム セロリ ぶどう ジュース	E:559 P:18.3
17水	チンジャオロースどん	はるさめサラダ わかめスープ	○	豚肉 赤みそ ハム 冷凍豆腐 鶏肉 わかめ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま 春雨	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり ねぎ	E:580 P:23.0
18木	ごはん	アジフライ もやしのおひたし みそじる	○	あじ みそ 揚げ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん たまねぎ きゃべつ	E:630 P:26.2
19金	きなこトースト	ポークシチュー こまつなサラダ	○	牛乳 きな粉 豆乳 豚肉	食パン バター ねりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ 小松菜 きゅうり レモン	E:551 P:21.6
22月	わかめごはん	とりのてりやき にびたし みそじる	○	わかめ 鶏肉 揚げ みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぷん じゃがいも	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ	E:555 P:22.6
23火	ごはん	いかのチリソースがけ チャーホーサイ ちゅうかコーンスープ	○	いか 豚肉 卵	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく もやし きゃべつ にんじん にら たまねぎ クリームコーン ホールコーン	E:625 P:27.2
24水	シュガーあげパン	2年生 どうもろこしの皮むき どうもろこし ホワイトシチュー 	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	コッパパン 上白糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	どうもろこし たまねぎ にんじん	E:578 P:23.7
25木	あんかけやきそば	あおのりポテトビーンズ あおなのスープ	○	豚肉 大豆 あおのり 冷凍豆腐 鶏肉	蒸し中華めん でんぷん サラダ油 じゃがいも	きゃべつ たまねぎ もやし ちんげんさい にんじん 干しいたけ 小松菜	E:618 P:25.6
26金	ごはん	ハンバーグ きゃべつとコーンのサラダ ABCスープ	○	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆 ミート ひよこ豆 ベーコン	米 胚芽米 パン粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 マカロニ	たまねぎ きゃべつ ホールコーン にんじん きゅうり	E:670 P:28.4
29月	シーフードトマトクリームスパゲティ	コールスローサラダ こだますいか	○	牛乳 むきえび ナマクリーム 粉チーズ いか ベーコン	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ にんじん 小玉すいか	E:579 P:23.8
30火	ごはん	とりのからあげ きゃべつのおひたし やさいじる	○	鶏肉 糸けずり節 揚げ	米 胚芽米 小麦粉 油 でんぷん	しょうが きゃべつ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	E:570 P:20.9