



# 6月 こんだてよていひょう



2025年度 藤沢市立御所見小学校

## ◆6月・7月の給食目標◆

・よくんで あじわってたべよう! (6月は歯と口の健康週間にあわせて、かみこたえのある食材をたくさんとりれています)  
・えいようバランスよくたべて あつさにまけない からだをつくらう!



日 曜	こんだてめい	歯と口の健康週間です よくかんでたべよう	きのうの食べ物			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
2月	ざっくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる ぎゅう	こめもちこめ むぎきび こま さとう	ししゃもぶたにく だいすとうふ あぶらあげみそ ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん こんにゃくたまねぎ えのきだけ キャベツ	564 27.1 20.4 2.4	
3火	ピピンバ わかめスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとうかたくりこ こまあぶら アーモンド こま	ぶたにくみそ とりにくわかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼうにんじん だいすもやし★こまつな たまねぎたけのこ れいとうみかん	616 23.7 20.6 2.3	
4水	かたやきそば フルーツつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶらさとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこもやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	576 20.9 24.0 2.1	
5木	じゃこトースト ごぼうのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こま あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり とりにくきゅうにゅう しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ ごぼう パセリ バナナ	632 24.9 27.9 2.8	
6金	ごはん ふりかけ ちくぜんに すましじる ぎゅうにゅう	こめむぎこま あぶら ★じゃがいも さとう	かつおぶし のり とりにく だいすなるこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん ★こまつな	531 25.0 14.0 2.4	
9月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとベーコンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう えび ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ れいとうみかん	607 24.7 19.6 1.7	
10火	ごはん さけのしおゆき やさいのこまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま ★じゃがいも	さけ ちりめんじゃこ みそ わかめ ぎゅうにゅう	もやし★こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ	567 27.8 18.5 2.7	
11水	かきたまうどん(ソフトめん) だいすのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら アーモンド こま	とりにくたまご わかめ だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじながねぎ ★こまつな	680 30.5 24.5 2.2	
12木	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こめ ★じゃがいも	ベーコンぶたにく きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン バナナ	595 24.7 19.1 2.4	
13金	ぶたにくどん チンゲンサイととうふのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう こま かたくりこ はるさめ	ぶたにくみそ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎしょうが にんにく にんじん りんご チンゲンサイ れいとうみかん	589 22.5 16.5 2.2	
16月	こめロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン★じゃがいも あぶらバター こむぎこ パンこ	ベーコンとりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーンパセリ ★にんじん さやいんげん	640 27.3 27.0 2.5	

日 曜	こんだてめい	歯と口の健康週間です よくかんでたべよう	きのうの食べ物			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
17火	ごはん さわらのみそマヨネーズゆき ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ マヨネーズ あぶら ★じゃがいも	さわらみそ ぶたにくとうふ ぎゅうにゅう	えのきだけ たまねぎ ★キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	604 30.4 23.0 2.0	
18水	とりにくとごぼうのおこわ むらもスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう こまかたくりこ	とりにくたまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ ★あおな れいとうみかん	570 22.8 17.9 2.0	
19木	フィッシュサンド ゆでやさい まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パンこむぎこ かたくりこ あぶら ★じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょうが★キャベツ にんにくセロリ にんじん たまねぎ パセリ	551 31.0 18.4 2.6	
20金	ガバオライス フォアのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう こまあぶら フォー	ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン もやし★キャベツ にらバナナ	575 21.9 15.2 2.2	
23月	ロールパン ポークシチュー とうもろこし ぎゅうにゅう	パンあぶら ★じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにくチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん トマトグリーンピース ★とうもろこし	557 22.4 24.0 2.4	
24火	ひじきごはん にまめ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ★じゃがいも	とりにくひじき きんときまめ ぶたにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじんごぼう こんにゃく たけのこ グリーンピース だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	570 23.9 15.1 2.3	
25水	こまつなチャーハン とうふスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらす たまごぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ★こまつな しょうがにんじん はくさい れいとうみかん	543 22.1 17.9 2.0	
26木	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パンマーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコンとりにく あさり チーズ ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム ★トマト★ズッキーニ パセリバナナ	556 20.9 20.5 2.4	
27金	ごはん ぶたにくとやさいののもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら ★じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにくとりにく わかめたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのここんにゃく ★キャベツ さやいんげん ★こまつな	559 23.8 16.8 2.3	
30月	ドライカレー いんげんとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく たまねぎにんじん トマト レーズン パセリ さやいんげん コーンれいとうみかん	631 24.9 19.6 1.7	

**【食のイベントがあります!】 ふじさわ食育ひろばwithイトーヨーカドー湘南台店** 食育月間だキュン♪

開催日時 6月7日(土)午前11時~午後3時

内容 ふじさわバランスストリオのスタンプラリー、野菜ばかり体験、  
ベジチェック、食事バランスについての相談など

場所 イトーヨーカドー湘南台店 1階センターコート

お問い合わせ先: 健康づくり課(50-8430)

ぜひあそびにきてね

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地場産を使用する予定です。  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

～きゅうしょく・しょくいくだより～

# パンのみみ

2025年6月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによもう☺

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

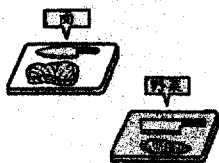
## 食中毒予防3原則と学校給食

### ①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



### ②ぶやさない

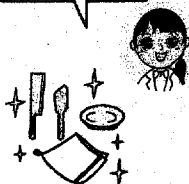
料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

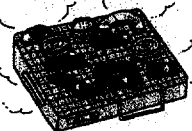
調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



### ③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではあえものに使う野菜もくめ、おかずは加熱調理をしています。また、中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



5月20日  
1.2 授業時

## 1年生が生活科で季節の野菜(そら豆)の学習をしました

11月にたねをまいて、さあ、冬を越して春にはぐんぐん成長して、背の高さは1年生の時よりぐんぐん伸びました!

あきばせんが  
朝しゅうか  
したばかりの  
そらまめ  
ぜんぶで40kg

ふわふわの  
パンとそら豆  
にっつめれて  
いました☺

そらまめの大きさはいろいろ  
あたふたぶりにしているここの  
いろちがいで  
たのしーup!!

あつちゅう  
(ほらまいてる)

みこめて!  
ちくちくもあつたよ

そらまめくん  
あきばせん、よしたて、  
あつちゅう

べんきょうしてたらかなたおどかおどかききました。

みんなのまねが、いっしょに、あつちゅう!

## こんなおわんの持ち方してない?

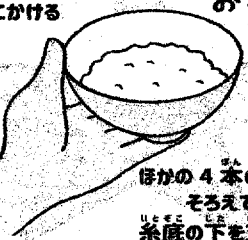


\*しつこ  
どんなもちかたを  
していますか?

おうちのほくじのときに  
ふりかえてみよう!

親指をおわんの  
へりにかける

正しく  
おわんを  
もつと



ほかの4本の指を  
そろえて  
茶底の下を支える

じぶんも、まねのひた、  
ぶいをもちにはるよ!



もじもつかないで  
もつて食べる