



6月給食だより

令和8年5月28日

品川区立浜川小学校

校長 二宮 淳

梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がり、体調をくずしやすい時期です。食事・睡眠・運動をしっかりととり、元気に過ごしましょう。給食室では、衛生管理に十分配慮し、安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきます。



梅雨の時期を元気に過ごすために

★衛生にきをつけよう

手洗いをしっかりと行い、食中毒を予防しましょう。爪は短く切っておきましょう。



★バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなり、体調をくずしにくくなります。



★水分補給をしよう

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。水やお茶を取り入れましょう。



食育の取り組み



5月は、1年生に「野菜の大切さ」について給食時間にお話ししました。

- ①野菜は、体の調子を整えたり、病気から体を守ってくれる大切な食べ物であること
- ②給食にはたくさんの種類の野菜が入っていて栄養たっぷりであることをクイズを交えながら伝えました。

1年生に野菜を好きか聞いてみたところ、7～8割の児童が「好き！」と手を挙げてくれました。給食では、味付けや料理を工夫して、小学生が野菜を食べやすいようにしていきます。給食でも家でも野菜をしっかり食べてほしいとお話しました。

給食の残菜率ランキング

残ったもの ベスト3 🙄		残菜が少なかったもの ベスト3 😊	
1位	磯香和え 48%	1位	ホワイトゼリー 0.8%
2位	じゃがいものきんぴら 32.1%	2位	ビスキュパン 1.1%
3位	もやしのソテー 32%	3位	いかのかわりあげ・タンドリーチキン 1.3%

※残菜率=残った量÷食に入っていた量×100 (%)

苦手なものがあっても、ひと口食べてみるのが大切です。みんなでおいしく、残さず食べられるようにしていきましょう！



※4月～5月20日までの集計

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか) 	力や熱になるもの (きいろ) 	調子をよくするもの (みどり) 	カロリー たん白質
1	月	○	ピザトースト ホワイトシチュー こまつなサラダ	ミックスチーズ ハム ベーコン 生クリーム とうにゅう とりにく 牛乳	食パン サラダあぶら こむぎこ さんおんとう じゃがいも	ホールのトマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん パセリ レモン キャベツ こまつな きゅうり	605 25.9
2	火	○	ツナピラフ レタススープ だいちとごさかなのかわりあげ オレンジゼリー	とりにく ツナ かえりにほし だいち ベーコン こなかてん 牛乳	米 むぎ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ レタス しょうが オレンジジュース	582 23.1
3	水	○	シーフードトマトスパゲッティ バランスサラダ くだもの	むきえび いか ベーコン あぶらあげ ひじき 牛乳	スパゲッティ こむぎこ サラダあぶら さんおんとう	ホールのトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ いとこんにゃく ホールコーン きゅうり アメリカンチェリー	568 24.2
4	木	○	5年生：遠足 かみかみメニュー かみかみごはん さかなのこうみやき かふうきゅうり とんじる	ちりめんじゃこ みそ さざみこんぶ いとけす りぶし もうかさめ ぶたにく とうふ	米 はいがまい ごま さんおんとう ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく ごぼう	569 27.6
5	金	○	フレンチトースト チリコンカン マセドアンサラダ	たまご とうにゅう ぶたひきにく だいち 牛乳	食パン バター さんおんとう こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり ホールコーン	597 27.1
8	月	○	おやこどん もやしのあまずに みそしる	たまご とりにく とうふ しらすほし あぶらあげ みそ 牛乳	こめ はいがまい でんぶん さんおんとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ もやし きゅうり だいこん えのきだけ こまつな	611 27.0
9	火	○	6年生：社会科見学 ココアパン ポテトグラタン ABC ミネストローネ	ミックスチーズ ツナ 生クリーム ベーコン 牛乳	ココアパン こむぎこ じゃがいも サラダあぶら マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	669 25.5
10	水	○	1年生：グリーンピースのさやむき 4年生：観劇 ピースごはん さつきに さつまじる	とりにく とうふ みそ 牛乳	米 もち米 じゃがいも さんおんとう あぶら さつまいも	うめ しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ だいこん こんにゃく しょうが ぶどうジュース	572 21.7
11	木	○	入梅メニュー うめわかめごはん ちくわのいそべあげ どさんこじる あじさいゼリー	わかめ あおりのり みそ やきちくわ ぶたにく 牛乳 かてん わかめ こんぶ	米 はいが米 ごま こむぎこ あぶら バター じゃがいも さんおんとう	うめほし ねぎ ホールコーン にんじん ぶどうジュース	594 19.1
12	金	○	6年生：観劇 チャーハン パリパリひじき はるさめスープ	たまご ぶたにく ダイスチーズ ひじき とりひきにく 牛乳	米 はいが米 サラダあぶら はるまきのかわ こむぎこ ごま さんおんとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ねぎ ピーマン ほししいたけ たまねぎ もやし こまつな えのきだけ しょうが	586 21.6
15	月	○	カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	ぶたにく あぶらあげ ツナ ひじき たまご 生クリーム 牛乳	うどん でんぶん さんおんおう サラダあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり レモン	601 23.2
16	火	○	メキシカンライス ホールコーンスープ さかなのエスカベッシュ	とりにく たら だいち 牛乳	米 はいがまい サラダあぶら こむぎこ さんおんとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト レモン にんにく ホールコーン キャベツ	607 27.4
17	水	○	ごはん はくさいとなまあげのみそいため いなかじる れいとうみかん	なまあげ ぶたにく みそ とうふ 牛乳	こめ はいがまい あぶら でんぶん さんおんとう じゃがいも	はくさい もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく 大根 ねぎ こんにゃく 冷凍みかん	625 27.4
18	木	○	きなこあげパン ポークシチュー コールスロー	きなこ だいち ぶたにく 牛乳	ショートニングパン あぶら さんおんとう こむぎこ ザラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	660 24.5
19	金	○	いそごはん とりのてりやき ごまあえ みそしる	ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく 牛乳	こめ はいがまい じゃがいも さんおんとう ごま ねりごま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきだけ たまねぎ キャベツ	596 29.5
22	月	○	ビビンバ わかめスープ くだもの	たまご みそ ぶたにく とうふ とりにく わかめ 牛乳	米 はいがまい ごま ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう	こまつな もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ メロン	580 24.2
23	火	○	くろざとうパン さかなのぼんこやき ビーンズサラダ ポテトのポタージュ	メルルーサ 大豆 青大豆 生クリーム 豆乳 牛乳	くろざとうパン パンこ こむぎこ オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう バター じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン こまつな たまねぎ パセリ	564 27.2
24	水	○	ガパオライス はるさめサラダ まっちゃんケーキ	とりひきにく ハム たまご とうにゅう 牛乳	米 はいがまい さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ チョコチップ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パジル にんにく もやし きゅうり にんじん	668 24.0
25	木	○	ごはん アジフライ にびたし ごまキムチじる	あじ あぶらあげ とうふ ぶたにく 牛乳	米 はいがまい パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう ねりごま ごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん キムチ もやし ごぼう にら	628 28.2
26	金	○	ドライカレー ひじきとコーンのサラダ くだもの	ぶたひきにく 大豆 ひじき ツナ 牛乳	米 はいがまい こむぎこ サラダあぶら さんおんとう	ピーマン にんじん ホールコーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ きゅうり みしょうかん	598 23.8
29	月	○	ごはん さかなのピリからやき チャーホウサイ ちゅうかコーンスープ	メルルーサ ぶたにく たまご 牛乳	こめ はいがまい ごまあぶら サラダあぶら はるさめ でんぶん じゃがいも	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ ホールコーン クリームコーン にら	554 25.8
30	火	○	あんかけやきそば あおなのスープ あおのりポテトビーンズ	ぶたにく 大豆 あおのり とりにく とうふ 牛乳	むしちゅうかめん でんぶん あぶら じゃがいも	もやし キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ	602 23.8

歯と口の健康週間

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。