



6月の予定献立表(小学校)



令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数 21回			給食目標 歯と口の健康について考えよう			こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき					
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)			
2月	にぎゅうう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ	こめ あぶら でんばん こまあぶら	ぎゅうにゅう なんと いか ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャバツ	立川産 <6月4日は、立川産野菜をたくさん使います> 6月4日の献立では、立川市の農業者の方が育ててくださった野菜を、たくさん使用します。 「キャバツとほうれんそうのごま和え」：ほうれんそう、キャバツ 「立川産野菜のみそ汁」：たまねぎ、こまつな <6月26日は、立川産トマトのトマトピューレを使います> 26日の「豚肉と豆のトマト煮込み」には、立川産のトマトから作られたトマトピューレを使用します。		
3火	にぎゅうう	パンプキンパン チーズいりオムレツ (ケチャップ) まめとさつまいものサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	パンプキンパン さとう あぶら さつまいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう たまご チーズ だいず パーコン	にんじん たまねぎ キャバツ はくさい セロリー ほうれんそう とうもろこし			
4水	にぎゅうう	はつがげんまいいりごはん さけのなんばんづけ キャバツとほうれんそうのごまあえ たちかわさんやさいのみそじる	こめ げんまい でんばん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャバツ だいこん こんにゃく たまねぎ こまつな			
5木	にぎゅうう	ツナコーンピラフ ポトフ あじさいミックスゼリー	こめ あぶら じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー かぶ ブロッコリー もも パインアップル			
6金	にぎゅうう	さつまいもごはん いかのあまからあげ(2まい) よしのに	こめ さつまいも でんばん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いか とりにく なまあげ	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えだまめ			
9月	にぎゅうう	バターロールパン ポテトグラタン キャバツとコーンのスープ	バターロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ パーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャバツ セロリー とうもろこし			
10火	にぎゅうう	ごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのにつけ とんじる	こめ でんばん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく			
11水	にぎゅうう	ごはん てりやきハンバーグ こんにゃくとかいそうのサラダ ぐだくさんじる	こめ あぶら パンこ さとう でんばん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス かまぼこ	たまねぎ こんにゃく キャバツ もやし きゅうり しいたけ だいこん ねぎ こまつな ごぼう はくさい			
12木	にぎゅうう	ホイコーローどん たまごとチンゲンサイのスープ	こめ あぶら さとう でんばん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	キャバツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく とうもろこし チンゲンサイ			
13金	にぎゅうう	ごはん さばのしおやき くわかめとごぼうのいためもの かぼちゃのみそじる	こめ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ かぼちゃ さやいんげん			
16月	にぎゅうう	ミルクパン チキンカツ(ソース) こふきいも まめのスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ パーコン	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし セロリー			
17火	にぎゅうう	けんちんうどん ししゃものいそべあげ (1〜3ねん1ほん、4〜6ねん2ほん) わかめサラダ	うどん あぶら さといも こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あおりの わかめ	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし			
18水	にぎゅうう	カレーライス えびとやさいのソテー	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ えび	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パプリカ チンゲンサイ もやし			
19木	にぎゅうう	ごはん ジャージャンどうふ たまごとコーンのちゅうかスープ メロン	こめ あぶら さとう でんばん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ たまご	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ こねぎ メロン			
20金	にぎゅうう	ガーリックトースト ポークビーンズ キャバツのソテー	しょくパン パター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だいず	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム さやいんげん トマト キャバツ ビーマン とうもろこし			
23月	にぎゅうう	ごはん めだいのたまねぎソースかけ きりぼしだいこんのサラダ (ごまドレッシング) とうにゅうみそじる	こめ でんばん あぶら さとう ごまドレッシング	ぎゅうにゅう めだい ハム とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんにく だいこん キャバツ きゅうり にんじん もやし ほうれんそう ねぎ			
24火	にぎゅうう	なつやさいミートめん *1 とりにくとはくさいのちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ ズッキーニ にんにく トマト はくさい ねぎ にら パインアップル りんご もも			
25水	にぎゅうう	ゆかりごはん とりにくのからあげ せんぎりやさいいため とうふとにらのみそじる	こめ でんばん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	あかしそふりかけ しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら			
26木	にぎゅうう	しょくパン てづくりはくとうジャム ぶたにくとまめのトマトにこみ じゃがいもときゅうりのサラダ	しょくパン さとう あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ミックスビーンズ	もも レモン たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャバツ きゅうり とうもろこし			
27金	にぎゅうう	たこめし *2 ちくさやき だんごじる	こめ あぶら さとう だまこもち	たこ ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん はくさい しいたけ みずな			
30月	にぎゅうう	ガパオライス *3 とりにくとかきわかめのスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんにく ビーマン パプリカ チンゲンサイ はくさい にんじん ねぎ しょうが			

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	599kcal	摂取エネルギー全体の17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13〜20%

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう !
答えは裏面左下で確認できます。

今月の立川産

トマトピューレ・こまつな・ブロッコリー・
ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・
なす・にんにく・しいたけ

おもいやりスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみ
スプーンかフォークがつきます。
(1学期のみ)



東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

6月 きゅうしょくだより

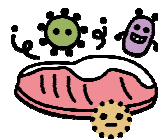
【問い合わせ】

東調理場

みんなのくるりんキッチン

☎ 042-527-2160

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。いつにも増して食中毒予防を意識し、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続しましょう。



魚を食べましょう



日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな魚を食べてきました。このような環境によって食文化が育まれ、いろいろな魚を、焼く、煮る、干す、加工する、そして生で食べるなど様々な料理として食べています。魚にはたんぱく質やカルシウムなどの、体を作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいです。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

材料（4人分）

6月4日のメニュー ＜鮭の南蛮漬け＞

鮭(50g) 4切
片栗粉 大さじ2と1/3
揚げ油 適量
きゅうり 1/4本
にんじん 1/10本
ねぎ 1/6本
しょうが 少々
★しょうゆ 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★みりん 小さじ1/2
★酢 小さじ2
★一味唐辛子 少々
★水 大さじ1と1/3

作り方

- ① きゅうり・にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはしぼり汁にする。
- ② ★の調味料と水を煮立たせ、きゅうり・にんじん・ねぎを加え煮たら、しょうが汁を加えて仕上げ、たれを作る。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③に②をかけ、味をなじませたら、出来上がり。

Let's try to use English! の答え

トマトピューレ→tomato puree こまつな→komatsuna ブロッコリー→broccoli ほうれんそう→spinach
キャベツ→cabbage たまねぎ→onion なす→eggplant
にんにく→garlic しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

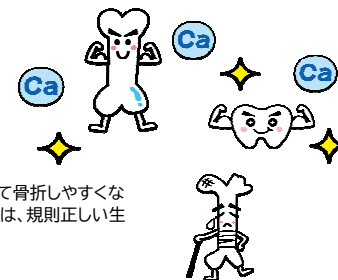


こちらからもホームページでご覧いただけます。

じょうぶな骨や歯をつくろう！

◎じょうぶな骨や歯をつくるには？

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりますことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

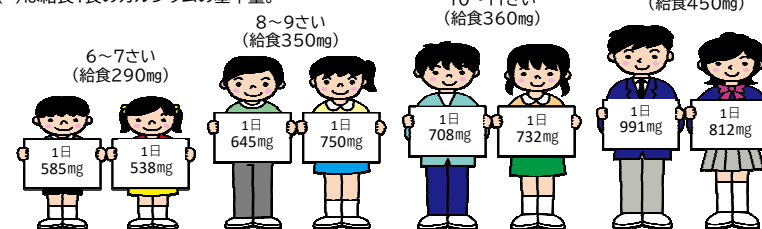


◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか？

給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※()は給食1食のカルシウムの基準量。



出典：学校給食2025年5月号(全国学校給食協会)

としきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
してもらっています。

『ライオンさんカレー』

作・絵 夏目尚吾 ひさかたチャイルド

これからおいしいカレーをつくるよ。いっしょにおてつだいてね。
「たまねぎをとって」絵本の中の材料を渡してあげたら、コックさんといっしょにクッキング。
読者の子どもたちが、炒めてあげたり、味付けしたり。さあ、おいしい料理を作りましょう。

出典：ひさかたチャイルド



調理場見学・給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、西調理場2階の見学通路から調理の様子を見学する試食会を開催いたします。ぜひともご参加ください！

開催日時 : 令和7年7月4日(金) 10時00分～12時30分
開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)
試食する給食 : 西調理場小学校 Bブロック
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付
(5月27日(火) 8:30～6月6日(金) 17:00)
問い合わせ : 学校給食課 西調理場
電話 042-529-3511

次回の試食会は、2学期です。
東調理場の給食を試食していただく予定です。



案内チラシ



申し込みフォーム