れいわ７ねんど　６がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

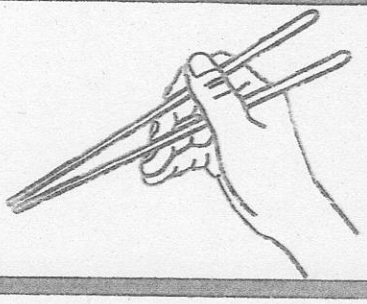
日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	
2 月	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ もやしのソテー	ウィンナーソーセージ ベーコン ひよこまめ　きなこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも　さとう あぶら	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ　セロリ とうもろこし　もやし	615 kcal 22.1 g 28.0 g 2.7 g
3 火	かむかむごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ かきたまじる	たまご だいず　とうふ ぎゅうにゅう ししゃも　ひじき	こめ　むぎ　こむぎこ さとう　でんぷん あぶら アーモンド	にんじん　こまつな ながねぎ　とうもろこし えのきたけ	630 kcal 27.0 g 23.7 g 2.6 g
4 水	ガパオライス （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	ひよこまめのスープ れいとうみかん	ぶたにく　とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら　ごまあぶら	にんじん　こまつな ピーマン　あかパプリカ たまねぎ　にんにく　エリンギ みかん	624 kcal 23.3 g 18.8 g 2.2 g
5 木	ロールパン	ぎゅうにゅう	メルルーサのパンこやき やさいばたけのスープ ヨーグルト	ぶたにく　ベーコン メルルーサ ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	パン　パンこ　マカロニ じゃがいも　さとう あぶら　オリーブあぶら	にんじん　パセリ　トマト キャベツ　にんにく たまねぎ　セロリ	660 kcal 31.8 g 23.7 g 2.8 g
6 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	しいらのすぶたふう わかめとコーンのスープ こまつなとじゃこのふりかけ	しいら うずらたまご ぎゅうにゅう　わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら　ごま	にんじん　こまつな たまねぎ　しょうが　たけのこ グリンピース　とうもろこし しいたけ	611 kcal 22.6 g 17.0 g 2.8 g
9 月	ツナピラフ	ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる こまつなのソテー	ベーコン　ポークハム まぐろあぶらづけ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも　でんぷん あぶら　バター	にんじん　こまつな　パセリ たまねぎ　もやし マッシュルーム	603 kcal 21.5 g 19.9 g 2.9 g
10 火	タンメン	ぎゅうにゅう	きすのからあげ とうにゅうマドレーヌ	ぶたにく　きす うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　こむぎこ ホットケーキようこむぎこ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら　バター ごま　アーモンド	にんじん　にら もやし　ながねぎ　キャベツ にんにく　しょうが きくらげ	628 kcal 24.5 g 25.9 g 2.4 g
11 水	げんまいいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき にびたし みそしる	さば　かつおぶし とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ　げんまい じゃがいも　さとう ごま	にんじん　こまつな しょうが　ながねぎ　もやし	661 kcal 26.8 g 25.6 g 2.6 g
12 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポテトドッグ とうもろこしスープ あんずジャム	とりにく たまご ぎゅうにゅう	パン ホットケーキようこむぎこ じゃがいも　でんぷん あぶら	にんじん　パセリ とうもろこし　たまねぎ あんず	649 kcal 22.4 g 22.1 g 2.5 g
13 金	ほしのハンバークつき カレーライス （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	フレンチサラダ はやぶさゼリー（ぶどう）	ハンバーグ ポークハム とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ　こむぎこ じゃがいも　ゼリー あぶら	にんじん たまねぎ　にんにく　しょうが グリンピース　キャベツ　きゅうり りんご	649 kcal 21.4 g 18.6 g 2.3 g
16 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしそみそやき キャベツのおかかあえ うずらたまごのすましじる	さけ　かつおぶし うずらたまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう	にんじん　こまつな　しそ キャベツ　もやし えのきたけ	603 kcal 30.4 g 15.7 g 2.8 g
17 火	にくうどん	ぎゅうにゅう	やさいいため こくとうむしパン アーモンドいりあじつけにぼし	ぶたにく　ポークハム あぶらあげ ぎゅうにゅう あじつけにぼし	うどん ホットケーキようこむぎこ くろざとう あぶら　アーモンド	にんじん　こまつな ながねぎ　キャベツ もやし　たまねぎ	625 kcal 27.8 g 21.4 g 2.4 g
18 水	ロールパン	ぎゅうにゅう	だいずととりにくのトマトに ベイクドポテト メロン	とりにく　ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン　マカロニ じゃがいも　さとう あぶら　マーガリン	にんじん　トマト　パセリ たまねぎ　にんにく メロン	665 kcal 26.6 g 24.8 g 2.4 g
19 木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しせんどうふ ひじきのちゅうかソテー	ぶたにく　ポークハム とうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　チンゲンさい たまねぎ　しょうが　にんにく とうもろこし　キャベツ	620 kcal 25.7 g 17.2 g 2.2 g
20 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	あじのごまフライ とうがんのみそしる なめたけ	あじ とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　ごま	にんじん とうがん　しょうが　ながねぎ えのきたけ	657 kcal 28.2 g 23.5 g 2.5 g
23 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	きびなごのなんばんづけ コロコロしおとんじる	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう　わかめ きびなご	こめ　おしむぎ じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　こまつな　たかのつめ ながねぎ　しょうが	600 kcal 22.7 g 17.0 g 2.3 g
24 火	コッペパン	ぎゅうにゅう	ビーンズシチュー キャベツとじゃこのソテー バレンシアオレンジ	とりにく　ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう　こなチーズ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	パン　こむぎこ じゃがいも あぶら　マーガリン	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ　とうもろこし マッシュルーム バレンシアオレンジ	617 kcal 25.0 g 21.1 g 2.5 g
25 水	もずくどん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	たまごのちゅうかスープ フルーツあんにん	ぶたにく　とりにく たまご　とうふ ぎゅうにゅう　もずく あんにんかんてん	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　ピーマン　こまつな たまねぎ　とうもろこし　しょうが たけのこ　しいたけ　きくらげ パイン　もも　りんご　みかん	676 kcal 25.9 g 17.6 g 2.2 g
26 木	くろパン	ぎゅうにゅう	ポテトのカリカリやき キャベツとまめのスープ	ぶたにく　ベーコン ウィンナーソーセージ いんげんまめ ぎゅうにゅう　チーズ	パン じゃがいも オリーブあぶら　バター	パセリ キャベツ　たまねぎ　にんにく	630 kcal 24.0 g 26.0 g 2.7 g
27 金	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	ごまドレッシングサラダ とうがんのミルクスープ	ぶたにく　とりにく ベーコン　ポークハム ウィンナーソーセージ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　ピーマン　パセリ たまねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり とうがん　とうもろこし	613 kcal 20.9 g 22.0 g 2.9 g
30 月	うめちりごはん （てまきのり）	ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース どさんこじる	ふだにく　あかうお とうふ ぎゅうにゅう のり　わかめ ちりめんじゃこ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう あぶら　バター	にんじん　こまつな たまねぎ　ながねぎ　とうもろこし うめ	625 kcal 30.1 g 15.6 g 2.9 g
						平均栄養価（中学年）	631 kcal 25.3 g 21.2 g 2.6 g

＊食材等の都合により献立を変更する場合があります。

2025年5月30日発行

若草小学校

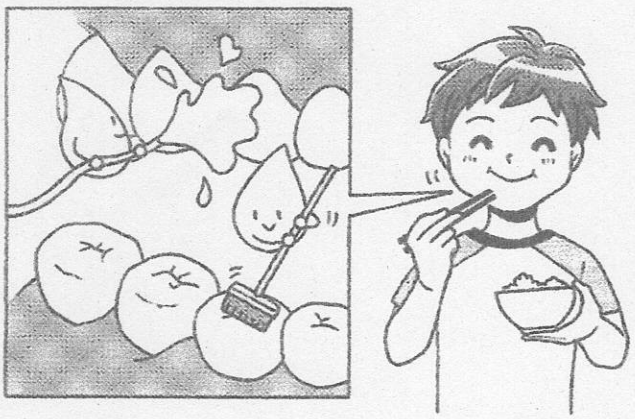
給食だより



梅雨の季節がやってきました。６月は季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日、元気に過ごすためにも、しっかり食事をとりましょう。

また、毎年６月４日は、『6（む）4（し）』という語呂から、『虫歯予防デー』です。６月の給食には、かみごたえのある食べ物がたくさん出る予定です。しっかり噛んで食事をしましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

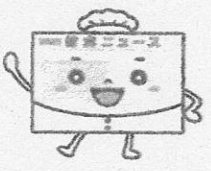
するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2021

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、１日３食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅーたん

©少年写真新聞社2021