



# 6月こんだてひょう



立教女学院小学校 2026

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	月	ナン ごぼう入りキーマカレー ツナと切干大根のサラダ スイカ 牛乳		ツナ 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー 切干し大根 グリンピース もやし ごぼう スイカ	ナン 砂糖 油 バター 小麦粉	573kcal 23.7g
2	火	チキンライス ABCスープ カムカムサラダ 牛乳		鶏肉 ベーコン 豚肉 スルメイカ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ グリンピース コーン 切干大根 マッシュルーム キャベツ もやし セロリー にんにく きゅうり	米 麦 油 バター じゃがいも パスタ ごま 砂糖	614kcal 22.4g
3	水	ごはん 白菜の具だくさん汁 かつおの香味焼き 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 油揚げ かつお 豆腐 ヨーグルト	人参 青梗菜	白菜 こんにゃく 生姜 にんにく もやし 大根 長ねぎ きゅうり	米 油 春雨 じゃがいも ごま 砂糖	583kcal 29.3g
4	木	ピザトースト 野菜スープ あじさいゼリー 牛乳		ハム 鶏肉 カルピス ベーコン 寒天 チーズ 牛乳	ホールトマト ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ ぶどうジュース	パン じゃがいも 油 砂糖 パスタ バター	566kcal 24.0g
5	金	ポークビーンズライス チーズサラダ 河内晩柑 牛乳		豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 スナックえんどう ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 麦 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	622kcal 25.8g
8	月	ココア揚げパン ワンタンスープ アーモンドフィッシュ 牛乳		豚肉 かたくちいわし 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ココア ワンタンの皮 ごま アーモンド	589kcal 24.6g
9	火	ごはん さつま汁 鯛フライ 小松菜とエリンギのお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 鯛 味噌 卵 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜 しそ	梅干し ごぼう 大根 もやし 長ねぎ エリンギ	米 小麦粉 油 パン粉 さつまいも 砂糖	600kcal 27.2g
10	水	五目ラーメン 白菜と青梗菜のサラダ 大学芋 牛乳		豚肉 味噌 うずらの卵 牛乳	人参 青梗菜	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ もやし コーン	中華麺 ごま バター 油 片栗粉 水あめ さつまいも 砂糖	602kcal 22.4g
15	月	スパゲッティミートソース ツナサラダ メロン 牛乳		豚挽肉 ツナ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ もやし セロリー きゅうり キャベツ コーン メロン	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	647kcal 28.0g
16	火	二色ごはん 豚汁 かぶときゅうりのゆかり和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏挽肉 豚肉 豆腐 卵 味噌 ヨーグルト	人参 ゆかり	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく きゅうり えのきたけ 生姜 こんにゃく かぶ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	593kcal 29.1g
17	水	梅わかめごはん 韓国風餅入りスープ もずくのチャプチェ 紫芋ちんすこう 牛乳		豚肉 鶏肉 豚ひき肉 わかめ もずく 牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 大根 梅干し 干し椎茸 にんにく	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま トック 紅芋	614kcal 19.6g
18	木	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ スイカ 牛乳		鶏肉 えび 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ グリンピース マッシュルーム スイカ	米 麦 砂糖 油 バター 小麦粉 米粉	629kcal 24.3g
19	金	ごはん 春雨スープ 魚のおろしかけ もやしと小松菜のナムル ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ベーコン さめ 豆腐 ワカメ ヨーグルト	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ コーン 生姜 もやし 白菜 大根 干し椎茸	米 油 春雨 ごま 片栗粉 砂糖	616kcal 23.6g
22	月	ガーリックトースト 豚肉と野菜のトマトスープ煮 メロン 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ りんご メロン	パン 油 油 バター じゃがいも	552kcal 26.4g
23	火	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のレモンバジル焼き フライドポテト ゆで空豆 スイカ 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 空豆 レモン スイカ	パン 油 片栗粉 パスタ じゃがいも	649kcal 27.9g
24	水	ごはん 飛鳥汁 魚の塩麴焼き 野菜のおかかあえ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 味噌 豆腐 鮭 かつお節 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	555kcal 28.7g
25	木	きな粉トースト クリームスープ 豆菜サラダ 牛乳		大豆 鶏肉 ツナ 生クリーム きな粉 牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし コーン	パン 油 バター 砂糖 米粉 じゃがいも パン粉	582kcal 25.5g
26	金	ごはん 酢豚 寒天サラダ みかんゼリー 牛乳		豚肉 寒天 ハム 牛乳	人参 ピーマン	たけのこ 生姜 もやし パインジュース 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ みかんジュース きゅうり	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	698kcal 22.0g
29	月	カレーうどん 野菜とたくあんのサラダ キャロット蒸しパン 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ グリンピース たくあん もやし きゅうり キャベツ	うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉	675kcal 27.0g
30	火	ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳		ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく グリンピース キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 メロン	米 麦 じゃがいも 油 バター サイダー	638kcal 22.3g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。



カミカミメニューの日です♪かむことを意識して食べましょう！！



すべての生きものに必要なものはなんでしょう。それは、食べ物です。「食べることは生きること」です。毎日、元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べ

るかがとても重要になってきます。給食は、みなさんが健康でいられることを考えて作っています。給食は「生きる教材」です。毎日の食事を通じて、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、食文化、感謝の気持ち、社会性などを知ってもらうことも目的にしています。6月は国が定める「食育月間」になります。給食を食べながら、この食事には何が入っているのかな？どのように学校まで運ばれてきているのかな？どんな人が作ってくれたのだろうか？など意識して食べてみてください。「食べる」ことの大切さを理解することが一番の食育につながります。おうちでも旬の食材を取り入れるなど「食べる」ことを意識してみてください。

### 自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに 気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---------------------------	----------------------	-------------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



6月4日は虫歯予防デーです。6月4～10日は、歯と口の健康週間です。丈夫な歯でしっかりかむことはとても大切です。給食ではかみかみメニューを取り入れましたので、かむことを意識して食べましょう！！