



6月の給食だより

令和7年5月30日
足立区立北三谷小学校
校長 中西 賢
栄養士 丸 朋子

じめじめとした梅雨の訪れを感じる季節です。この時期は、不安定な気候が影響し、体調をくずし、子供たちの食欲が落ちてしまう傾向にあります。一方で、ばい菌や食中毒菌はこの季節が大好きです!!正しい手洗いで衛生管理に十分に気をつけ、食べ物はなるべく早く冷蔵庫へしまう等、家での食べ物の取り扱いにも注意しましょう。



窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずに飲み込んだりすると、喉に詰まらせてしまい、事故につながる可能性があります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。掲載

◎よくかんで食べる



◎よい姿勢で食べる



◎一口量を少なく



×食べながら話さない



×驚かせない



×早食いをしない



食べる時 気をつけよう	窒息を起こしやすい食品
丸くてつるつるしているもの ミニトマト ぶどう うずらの卵	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの パン もち ごはん

よくかんで
細かくしよう!



よくかむと食べ物が
細かくなり、唾液がたく
さん出て、飲み込みやす
くなります。ちょうどいい
「ひと口」の適正量を
守ろう!!

6月2日(月)~

6月6日(金)

もりもり給食ウィーク

今年度1回目のもりもり給食ウィークを実施します。食事時間を十分に確保するため、各クラスで準備に目標時刻を決めて取り組みます。給食には毎日テーマがあり、給食委員さんによる食育放送も行われます。1週間の5日のうち、目標時刻を4日達成できたクラスには給食員さんからの表彰状も届く予定です。お楽しみに☆

6月11日(水)

野菜の日

そらまめ



そら豆は、空に向かって実をつける姿がその名前の由来ともいわれています。絵本「そらまめくんのベッド」に出てくるように、そら豆はふわふわの綿の中にあります。旬の味を楽しんでください。

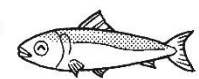


6月24日(火) ラッキースター給食

今年度第1弾!給食の中に隠された星型のにんじん☆ラッキースター☆このラッキーな☆を見つけられるのはクラスに1人だけ!見つけた人には素敵なプレゼントがあるかも!?ラッキースター給食は年3回。あと2回は11月・2月に予定しています。



6月は食育月間です



らくして! たのしく! 楽ベジ

ベジタバライフ協力

楽ベジメニューを食べて

プレゼントを当てよう!

応募方法やイベントの詳細はコチラから

足立区 食育月間



令和7年度

6月の給食予定献立表

足立区立北三谷小学校

日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
2	月	牛乳	ナン、キーマカレー、ツナサモサ	牛乳,鶏肉,レンズ豆,ツナ	ナン,油,小麦粉,豆乳バター,じゃがいも,ぎょうざの皮,油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,赤ピーマン,ピーマン	今週は「もりもり給食ウィーク」です。各クラスで給食準備の目標時刻を決め、4日以上達成できたクラスに表彰状が贈られます。
3	火	牛乳	クワジュージー、ツナと海藻のサラダ ちんすこう	牛乳,豚肉,かまぼこ,昆布,ツナ,わかめ	米,油,砂糖,ごま,ラード,黒砂糖,小麦粉	干し椎茸,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,コーン,きゅうり,玉ねぎ,こんにゃく	今日のテーマは沖縄料理。クワジュージー、ちんすこうなど、沖縄ならではの料理が並びます。
4	水	牛乳	えびクリームライス、足立のごまツナサラダ さくらんぼ	牛乳,鶏肉,えび,白いんげん,粉チーズ,ツナ	米,麦,豆乳バター,油,小麦粉,ごま油,砂糖,ごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,こまつな,さくらんぼ	足立区といえば「えびクリームライス」と「ごまツナサラダ」商品化され、コンビニで販売されたこともある、足立区を代表する給食メニューです！
5	木	牛乳	バインミー、フォー入りスープ フルーツパンチ	牛乳,鶏肉	ソフトフランスパン,はちみつ,ごま,砂糖,フォー	しょうが,にんにく,レモン果汁,にんじん,大根,きゅうり,もやし,こまつな,長ねぎ,みかん缶,バイン缶,もも缶,みかん缶	今日のテーマはベトナム料理！バインミーはセルフサンドにはっています。鶏肉と野菜をパンに挟んで食べてみましょう。
6	金	牛乳	いわしのかば焼き丼、切り干大根のさっぱりあえ きな粉豆	牛乳,いわし,ツナ,大豆,きな粉	米,麦,ごま,でんぶん,小麦粉,油,砂糖	しょうが,切干大根,にんじん,キャベツ,きゅうり	6月4日の虫歯予防デーにちなみ、歯を丈夫にするメニューを多く取り入れています。いわし、切干大根、大豆のカルシウムで強い歯を作ろう！！
9	月	牛乳	たまごとうどん、レバーとポテトのカレー 絡めもやしのごましょうゆ	牛乳,鶏肉,油あげ,たまご,豚レバー	うどん,でんぶん,じゃがいも,油,三温糖,ごま,ごま油	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな,しょうが,もやし,きゅうり	今月の給食目標は「よくかんで食べよう！」です。よく噛むと体に良い効果がたくさん!!今月は「噛む」ことを意識して食べてみましょう。
10	火	牛乳	【入梅】 梅じゃこごはん、肉じゃが、あじさいゼリー	牛乳,ちりめん,豚肉,生あげ,寒天	米,麦,ごま,じゃがいも,油,砂糖	梅,玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,ぶどうジュース,こんにゃく	入梅は梅雨の始まりを意味します。ムシムシと蒸し暑い日が続くと食欲も落ちてしまいがちです。十分に体を休めて、体調に気をつけよう。
11	水	牛乳	【野菜の日】 ひよこ豆のガパオライス、ミックスサラダ そら豆	牛乳,豚肉,鶏肉,豚レバー,ひよこ豆,サラダチーズ	米,麦,オリーブ油,砂糖,じゃがいも,油	にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマン,コーン,にんじん,キャベツ,きゅうり,そらまめ	【野菜の日】そら豆は、空に向かってのびる様子から「そら豆」という名前がついたと言われています。
12	木	牛乳	ココアシュガートースト、ハンガリアンシチュー シーフードサラダ	牛乳,豚肉,えび,いか	食パン,マーガリン,砂糖,じゃがいも,油,小麦粉,豆乳バター	にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,もやし,レモン果汁	汗をたくさんかく季節は、水分と、塩分補給も大切です。食事をしっかり摂ることも水分・塩分補給につながります。
13	金	牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、おかかあえ、にらたま汁	牛乳,さば,かつお節,豆腐,たまご	米,麦,三温糖,でんぶん	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,にら,コーン	和食メニューです。食器の置き方に気をつけてみましょう。ごはんは左前、汁物は右前、おかすが中央の上に配置されます。
16	月	牛乳	和風きのこピラフ、洋風たまごスープ かぼちゃドーナッツ	牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご,豆乳	米,麦,豆乳バター,でんぶん,小麦粉,砂糖,ごま,油	にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,たもぎたけ,玉葱,こまつな,かぼちゃ	ばい菌はムシムシした気候が大好き。食べ物もいたみやすくなります。食品の取り扱いには十分に気をつけたい季節です。
17	火	牛乳	マーガリンパン、ポテトグラタン ミネストローネスープ	牛乳,鶏肉,生クリームチーズ,ベーコン,ひよこ豆	マーガリンパン,油,じゃがいも,豆乳バター,小麦粉,マカロニ,砂糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリ,にんにく,トマト缶	ミネストローネはイタリアを代表する家庭料理。季節の野菜や豆、パスタ等を加えてコトコト煮込むことで野菜のうま味が溶け出した、トマトベースのスープです。
18	水	牛乳	わかめごはん、ししゃものチーズ包揚げ 土佐和え、みそ汁	牛乳,わかめ,ししゃも,サチース,かつお節,豆腐,わかめ,油あげ,みそ	米,麦,はるまきの皮,小麦粉,でんぶん,油	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,長ねぎ,大根	足立区のおいしい給食レシピ本にも掲載された「ししゃものチーズ包揚げ」の提供です!!
19	木	牛乳	ごはん、カレーごまふりかけ、あんかけ玉子焼き おひたし、豚汁	牛乳,たまご,鶏肉,豚肉,豆腐,油あげ,みそ	米,麦,油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,ごま	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,えのきたけ,キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,大根,長ねぎ,こんにゃく	箸を正しく使えていますか?箸は日本の食文化には欠かせない食具で、今や、海外の多くの方にも使われています。
20	金	牛乳	ジャージャー麺、中華あえ スパイシーポテト&ビーンズ	牛乳,豚肉,大豆,みそ	中華めん,油,砂糖,でんぶん,ごま油,ごま,じゃがいも	たけのこ,にんじん,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,こまつな	暑くて食欲がない時は、料理にスパイスの辛みやレモンや酢などの酸味を加えてみるのも◎です。
23	月	牛乳	ごはん、魚の韓国みそ焼き、ひじきのツナあえ トックスープ	牛乳,さば,みそ,ひじき,ツナ,鶏肉	米,麦,ごま油,砂糖,油,トック	長ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,干し椎茸	トックは、韓国料理で使われるうすくスライスされたお餅のことです。うるち米で作られているので煮崩れしにくく、スープや鍋料理でよく使われています。
24	火	牛乳	【ラッキースター】 カレーうどん、中華肉まん、じゃこのりサラダ	牛乳,鶏肉,油あげ,豚肉,ちりめん,のり	うどん,じゃがいも,油,でんぶん,砂糖,ごま油,小麦粉,ごま	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな,干し椎茸,たけのこ,キャベツ,しょうが,もやし	ラッキースター給食の日給食の中に隠れた星型にんじん☆見つけられるのはクラスに1人だけ。ラッキーを掴むのは誰でしょう？
25	水	牛乳	豆腐のそぼろ丼、韓国風サラダ、冷凍みかん	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,わかめ,ツナ,のり	米,麦,ごま,油,砂糖,ごま油,ごま	長ねぎ,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,大根,きゅうり,キャベツ,にんにく,冷凍みかん	韓国風サラダには韓国由来の調味料「コチジャン」が入っています。辛みと甘みが混ざり合った調味料で、味を引き締めるアクセントにも使われます。
26	木	牛乳	ビーンズドッグ、ツナといかのサラダ いんげん豆のポタージュ	牛乳,いんげん豆,豚肉,豚レバー,チーズ,ツナ,いか,白いんげん,生クリーム,豆乳	パン,油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,豆乳バター	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン果汁,えだまめ,しょうが	いんげん豆は種類の多い豆のうちの1つです。デボ、金時、そら豆、あずき、金時…色や大きさがさまざまで、味もそれぞれ違います。
27	金	牛乳	ごはん、ひじきのふりかけ、ニギスのから揚げ こまつなのごまあえ、豆乳汁	牛乳,にぎす,油あげ,豆腐,みそ,豆乳,ひじき,かつお節	米,麦,でんぶん,米粉,油,ごま,砂糖,じゃがいも	にんにく,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	給食のこまつなは足立区産のこまつなを使用しています！安全な地元産の野菜を子どもたちと、足立区のこまつな農家さんが1年中提供してくれています。
30	月	牛乳	ごはん、いかの甘辛揚げ、磯あえ、田舎汁	牛乳,いか,のり,生あげ,みそ	米,麦,でんぶん,小麦粉,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,コーン,大根,玉葱,長ねぎ	本格的な夏がもう目の前です！1日3食の食事を大切に、生活リズムを整えると、自然と疲れにくい体になります。

こんげつきゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

「よくかんで食べよう！」

・30回はかんでみよう ・よくかんで消化を助けましょう

・丈夫な歯を育てよう

よくかんで細かくしよう！

今月の平均エネルギー 608 kcal, たんぱく質量25.8g, 脂質量21.9g, 塩分量2.3g/日

6月は食育月間

「よくかんで食べよう！」

薬ベジ

ベジタバライ協

薬ベジメニューを食べて

プレゼントを当てよう！

※一部献立を変更することがありますのでご了承ください。

応募方法やイベントの詳細はコチラから

足立区 食育月間