

6月給食だより

令和7年6月号

さいたま市立与野西北小学校

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る
 昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひかえめに！
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。



ひ	よう	こんだてめい			おもにからだをつくるもと になるしょうくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょうくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ %
		しゅしよく	きょう りょう	お か す					
2	月	ごはん		わかやさんのこまつなぶりかけ さばのカレーふうみ さわにわん	ちりめんじゃこ さば だにく なまあげ	こめ あぶら しらたき でんぶん	こまつな ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	634	24.8
3	火	はちみつ パン		しろはなまめのとうにゅうシチュー ブロッコリーのサラダ	とりにく ベーコン みそ しろはなまめ とうにゅう	はちみつパン じゃがいも こむぎこ マーガリン (にゅうなし) あぶら さ とう	たまねぎ にんじん しめじ グリン ピース ブロッコリー コーン きゅう り キャベツ	591	22.4
4	水	かみかみ ごはん		はとくちのけんこうしゅうかん：かみかみこんだて かかれいのたつたあげ みそしる	だいず ぶたにく こんぶ かれい あぶらあげ わか め みそ	こめ さとう あぶら こ んにやく じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ	576	24.6
5	木	ごはん		なまあげのちゅうかに きりほしだいこんのナムル	なまあげ ぶたにく	こめ さとう こんにやく あぶら でんぶん いりこ ま	たまねぎ にんじん たけのこ しいた け チンゲンサイ しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな もやし	635	24.8
6	金	スパゲッティ ボンゴレ		きびなごのサクサクあげ ビーンズサラダ あじさいゼリー	ベーコン あさり きびな ご きんときまめ ひよこ まめ だいず みそ	スパゲッティ こむぎこ でんぶん あぶら さとう あじさいゼリー	しょうが たまねぎ しめじ にんにく パセリ トマト にんじん キャベツ コーン	649	29.1
9	月	ごはん		しおマーボーどうふ チョレキサラダ	どうふ ぶたにく だいず わかめ のり	こめ あぶら でんぶん さとう	たけのこ にんじん ながねぎ しいた け にんにく しょうが にら キャ ベツ きゅうり こまつな あかピーマン	581	24.8
10	火	うめわかめ ごはん		さわらのこまみそかけ おろしじる	わかめ さわら みそ と りにく	こめ むぎ あぶら いり ごま でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	うめ だいこん にんじん ながねぎ	646	24.2
11	水	くろパン		まめとミートボールのトマトに コールスローサラダ	とりにく ぶたにく だい ず ひよこまめ	くろパン でんぶん じゃ がいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	578	20.5
12	木	ごはん		ピリからにくじゃが こまあえ	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう いりごま	にんじん たまねぎ ながねぎ さやい んげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	621	22.2
13	金	ごはん		とりそぼろどん みそけんちんじる しおこんぶあえ	とりにく どうふ みそ こんぶ	こめ あぶら さとう い りごま じゃがいも こんに やく	れんこん しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ きゅう り キャベツ かぶ	581	23.2
16	月	ごはん		ビーンズストロガノフ こんにやくサラダ	ぶたにく だいず なまク リーム わかめ	こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) こんにやく さとう いり ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッ シュルーム トマト だいこん きゅう り コーン	642	22.2
17	火	じごなうどん		さんさいうどん あじフライ からしあえ	とりにく あぶらあげ な ると あじ	じごなうどん さとう パ ンこ でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ながねぎ しめじ しいた け わらび みずな えのきだけ やまう たなめこ たけのこ こまつな キャベツ もやし	574	27.6
18	水	ごはん		なまあげとやさいのみそいため いそかあえ	なまあげ ぶたにく みそ ひじき のり	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	しょうが にんじん キャベツ たけの こ ながねぎ たまねぎ きくらげ こ まつな もやし	605	24.3
19	木	しゃくしな チャーハン		にんじんしゅうまい こんさいキムチじる	やきふた さかなずりみ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ こんに やく いりごま マヨ ネーズ(たまごなし)	しゃくしな にんにく コーン あか ピーマン たまねぎ キャベツ にんじ ん えのきだけ ながねぎ ごぼう だ いこん はくさいキムチ	591	21.9
20	金	さやまちゃ まっちゃ あげパン		じゃがいものスープに こまつなとわかめのサラダ	とりにく ベーコン わか め	コッペパン さとう じゃ がいも あぶら	まっちゃ たまねぎ にんじん さやい んげん キャベツ しめじ こまつな だいこん コーン	616	21.1
23	月	ごはん		さばのやくみソースかけ トックスープ	さば とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう トック	ながねぎ にんにく しょうが はくさ い たまねぎ にんじん たけのこ ほう うれんそう	665	23.7
24	火	ごはん		のりぶりかけ やさいのうまに ゆかりあえ	なまあげ とりにく	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん たけのこ キャベツ だいこん あかじそ	571	21.1
25	水	こどもパン (セルフチキン カツサンド)		チキンカツ ミネストローネ かいそうサラダ	とりにく ベーコン レン ズまめ かいそうミックス	こどもパン さとう パン こ こむぎこ こめこ で んぶん あぶら じゃがい も マカロニ いりごま	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく だいこん こまつな コーン	632	23.3
26	木	ごはん		ソイどん なめこじる ごしきあえ	だいず ぶたにく とり く ベーコン とうふ あ ぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こ むぎこ	しゅんぎく だいこん にんじん なめ こ ながねぎ こまつな キャベツ も やし コーン	653	30.3
27	金	パエリア		あおのりポテト ひじきのマリネ ヨーグルト	えび いか あさり あお のり ひじき ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ あかピーマン ピーマン ト マト にんにく きゅうり だいこん にんじん	633	21.2
30	月	ちゅうかめん		ジャージャーめん わかさぎフリッター ちゅうかあえ	ぶたにく だいず みそ わかさぎ あおさ わかめ	ちゅうかめん さとう あ ぶら でんぶん こむぎこ こめこ いりごま	たまねぎ にんじん たけのこ ながね ぎ にら にんにく しょうが しいた け こまつな だいこん もやし	617	25.9
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。 ご了承ください。 ※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持た せるようにしてください。					へいきんえいようりょう				
					エネルギー 614kcal	たんぱくしつ 24.0g	ししつ 19.4g		
					たんすいかぶつ 84.7g	カルシウム 370mg	しょうえんそうとうりょう 2.4g		