



6月食育だより

令和8年6月号

さいたま市立与野西北小学校

あじさいの花が美しい季節となりました。この時期は湿度が高く、寒暖差もあり、体調を崩しやすいので、栄養と休養をしっかりとることをいつも以上に意識しましょう。また、食中毒も発生しやすくなるため、帰宅時や食事の前には、必ず手洗いをする習慣をつけましょう。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を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です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



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>食べ物が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、かんきょうはいりよ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！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>食事はよくかんで食べましょう</p> |  <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> |  <p>だらだら食べたい飲んだいするのはやめましょう</p> |  <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



| ひ ょう び | こんだてめい | | | おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか) | おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き) | おもにからだのようしを とどのえるしょくひん(みどり) | エネルギー kcal | たんぱく しつ g | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-------------------|
| | しゅじょく | さく ぽう | お か ず | | | | | | | | | | | |
| 1 月 | ごはん | | ビーンズストロガノフ フレンチサラダ | ぶたにく だいず なまぐ りー かんてん | こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう | たまねぎ にんじん にんにく マッ ジュルーム トマト キャベツ きゅう り みかん | 620 | 21.6 | | | | | | |
| 2 火 | ごはん | | ジャージャンどうふ ちゅうかあえ | なまあげ ぶたにく みそ わかめ かんてん | こめ あぶら さとう で んぷん こま | しいたけ にんじん ながねぎ だけの こ キャベツ しょうが にんにく こ まつな だいこん もやし | 589 | 21.9 | | | | | | |
| 3 水 | ロールパン | | しろはなまめのとうにゅうシチュー コーンサラダ | とりにく ベーコン しろ はなまめ とうにゅう か んてん | ロールパン じゃがいも こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう | たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 633 | 21.2 | | | | | | |
| 4 木 | はとくちのけんこう かみかみ ごはん | | いかフライ こんにゃくサラダ | だいず ぶたにく こんぶ あぶらあげ いか わかめ かんてん | こめ さとう あぶら こ むぎこ パンこ こんにゃ く こま | にんじん こぼろ まいたけ だいこん キャベツ コーン たまねぎ | 573 | 22.7 | | | | | | |
| 5 金 | ごはん | | おやこどん からしあえ あじさいゼリー | たまご とりにく かんて ん | こめ さとう でんぷん あじさいゼリー | にんじん たまねぎ だけのこ しいた け さやいんげん こまつな キャベツ もやし | 584 | 24.7 | | | | | | |
| 8 月 | ごはん | | じゃがマーボー はるさめサラダ | ぶたにく だいず みそ かんてん | こめ じゃがいも あぶら でんぷん はるさめ さと う こま | しょうが にんにく ながねぎ にんじ ん だけのこ しいたけ いら たまね ぎ キャベツ こまつな もやし | 595 | 20.8 | | | | | | |
| 9 火 | くろパン | | まめとミートボールのトマトに ひじきのマヨサラダ | とりにく ぶたにく だい ず ひよこまめ ひじき | くろパン じゃがいも パ ンこ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ(たま ごなし) | たまねぎ にんじん にんにく マッ ジュルーム トマト きゅうり れんこ ん コーン | 605 | 20.7 | | | | | | |
| 10 水 | ごはん | | わかやさんのこまつなふりかけ さばのねぎみそやき けんちんじる | ちりめんじゃこ さば み そ とりにく とうふ | こめ あぶら こんにゃく じゃがいも | こまつな だいこん こぼろ にんじん えのきたけ ながねぎ | 613 | 24.7 | | | | | | |
| 11 木 | サッカーWカップ2026: サモーン ピラフ | | エンパナーダ かぼちゃとまめのサラダ プリン | さけ とりにく あかい げんまめ | こめ むぎ マーガリン (にゅうなし) あぶら さ とう こむぎこ プリン (にゅう・たまごなし) | たまねぎ にんじん エリンギ こまつ な にんにく かぼちゃ コーン | 607 | 20.4 | | | | | | |
| 12 金 | じごな うどん | | さんさいうどん しししゃもさやまちゃフライ ごまあえ | とりにく あぶらあげ な ると しししゃも みそ か んてん | じごなうどん さとう パ ンこ でんぷん こむぎこ あぶら こま | にんじん ながねぎ しめじ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ だけのこ しいたけ こまつな もやし | 586 | 25.2 | | | | | | |
| 15 月 | ごはん | | ひきわりなっとう うましおにくじゃが なめたけあえ | なっとう ぶたにく なま あげ かんてん | こめ あぶら じゃがいも こんにゃく | しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん ながねぎ こまつな キャベツ も やし えのきたけ | 619 | 22.5 | | | | | | |
| 16 火 | ココア あげパン | | とうふのスープに ブロッコリーサラダ ヨーグルト | とうふ とりにく かんて ん ヨーグルト | コッペパン あぶら さと う でんぷん | たまねぎ にんじん だいこん えのき だけ こまつな ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり | 624 | 23.7 | | | | | | |
| 17 水 | 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 | やきぶた たまご タラ とうふ ぶたにく みそ | こめ でんぷん さとう こむぎこ あぶら こん にゃく こま | しゃくしな にんにく にんじん たま ねぎ キャベツ えのきたけ ながねぎ こぼろ だいこん はくさい | 675 | 23.8 | | | | | | |
| 18 木 | ツナとトマトの スパゲッティ | | こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん | ツナ わかめ かんてん | スパゲッティ あぶら か んこ こめ さとう こま | トマト たまねぎ にんにく マッジュ ルーム パセリ こまつな きゅうり コーン みかん | 543 | 21.6 | | | | | | |
| 19 金 | しょくいくのひ: ぶくしまけんきょうどりょうり ごはん | | ソースカツどん ポイルキャベツ こづゆ | ぶたにく なまあげ ちく わ ほたて | こめ パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう さといも ぶ | キャベツ にんじん きくらげ | 674 | 24.1 | | | | | | |
| <p>ソースカツ丼は福島県会津地方のご当地グルメです。甘辛のソースにとんかつをぐらせて、キャベツと一緒にごはんのせていただきます。こづゆは会津地方の郷土料理で、海の幸と山の幸を煮込んだ伝統的な汁物です。お正月などのハレの日に欠かせない料理です。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 月 | ごはん | | じゃがいもととりにくのさっぱり いそがあえ | とりにく だいず ひじき かんてん のり | こめ じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょう が さやいんげん こまつな もやし えのきたけ | 652 | 28.9 | | | | | | |
| 23 火 | こどもパン (セルフハン バーガー) | | ハンバーグ コーンポタージュ ひじきのマリネ | とりにく ぶたにく ベー コン きゅうにゅう ひじ き かんてん | こどもパン でんぷん じゃがいも さとう あぶ ら こむぎこ マーガリン (にゅうなし) | にんにく たまねぎ にんじん コーン きゅうり だいこん | 693 | 23.7 | | | | | | |
| 24 水 | うめわかめ ごはん | | メルルーサのゆずみそかけ おろしじる | わかめ メルルーサ みそ とりにく | こめ むぎ あぶら こま さとう じゃがいも こん にゃく | うめ ゆずかじゅう だいこん にんじ ん ながねぎ こまつな しめじ | 576 | 22.5 | | | | | | |
| 25 木 | ごはん | | チキンカレー かいそうサラダ | とりにく かいそうミッ ク かんてん | こめ じゃがいも こめ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) こま | にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん セロリー トマト だいこん こま つな コーン | 618 | 21.5 | | | | | | |
| 26 金 | ちゅうか めん | | スタミナみそラーメン あおりのポテトビーンズ だいこんときゅうりのちゅうかづけ | ぶたにく みそ だいず かえりにほし あおりの かんてん | ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう | にんにく しょうが にんじん もやし コーン いら だいこん きゅうり | 634 | 29.1 | | | | | | |
| 29 月 | ごはん | | のりふりかけ とうふのそぼろに こめこめサラダ | のり かつおぶし とうふ ぶたにく わかめ かんて ん | こめ あぶら さとう で んぷん こめこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん だけのこ しいたけ グリンピース コーン こまつな キャベツ | 600 | 23.1 | | | | | | |
| 30 火 | ごはん | | ピピンバ(ぶたキムチ・ナムル) トック れいどうもも | ぶたにく かんてん とり にく | こめ あぶら でんぷん さとう こま トック | はくさい しょうが にんにく こまつ な もやし にんじん たまねぎ なが ねぎ しななく ほうれんそう もも | 641 | 24.0 | | | | | | |
| <p>※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。</p> | | | | | | | <p>へいきんえいようりょう</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー 616kcal</td> <td>たんぱくしつ 23.3g</td> <td>ししつ 19.4g</td> </tr> <tr> <td>たんすいかぶつ 87.3g</td> <td>カルシウム 355mg</td> <td>しょくえんそうとうりょう 2.3g</td> </tr> </table> | | エネルギー 616kcal | たんぱくしつ 23.3g | ししつ 19.4g | たんすいかぶつ 87.3g | カルシウム 355mg | しょくえんそうとうりょう 2.3g |
| エネルギー 616kcal | たんぱくしつ 23.3g | ししつ 19.4g | | | | | | | | | | | | |
| たんすいかぶつ 87.3g | カルシウム 355mg | しょくえんそうとうりょう 2.3g | | | | | | | | | | | | |