



令和7年 6月
さいたま市立河合小学校

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む



- 食事のあいさつをしっかりとる



- 食品の栄養成分表示を確認する



- 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など



家庭科で調理実習を行いました！



5月13日（火）に5年生がお湯を沸かしてお茶を入れる学習を行いました。5年生になって始まった家庭科での初めての調理実習でした。ガスコンロの使い方から勉強し、お湯を沸かしました。ご家庭にあるコンロとの違いから、すぐ火が消えてしまうということもありましたが、あっという間にコツを覚え、お湯を沸かし、お茶を入れました。飲みなれている児童は香りを楽しみながら、何杯もお代わりをして飲んでいましたが、苦手な児童はお茶の苦みに悪戦苦闘していました。

5月21日（水）には、6年生がハム入り野菜炒めを作りました。包丁で野菜とハムを切っていました。包丁の扱いに慣れてきた児童もいて、お互いに教え合う様子も見られました。茹で野菜も準備し、試食の時に、違いを感じながら食べてもらいました。食べたい野菜や好みに合わせて、調理方法が選択できるといいですね。

5年生も6年生も楽しく安全に調理実習を行うことができました。お子様がご家庭で調理をする機会を作っていただき、お子様がいれたお茶や野菜炒めを味わってください。

1年生で行った学級活動の「楽しい給食」とそらまめのさやむきについては7月のお便りでお知らせします。



こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	とりごぼうごはん 	だしまきたまご ごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご だいず 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 しめじ こねぎ こまつな だいこん ねぎ	620	33.5
3	火	やきカレーパン 	ミックスサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく	572	24.0
4	水	☺ はと くちの えいせいしゅうかん (～10かまで) ・ しっかりかむ こんだて☺ ☞ 6ねんせいはい こうがいがかくしゅう です ☞ おべんとうを おねがいします ☺						
		じごなうどん 	にくうどんのしる ささかまのいそべあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると ささかまほこ あおのり しおこんぶ	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	577	29.6
5	木	かみかみごはん 	いかのこうみやき さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ いか たまご なまあげ	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パター パンこ かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ にんにく パセリ こまつな だいこん ねぎ	589	31.9
6	金	うめわかめごはん 	ししゃものやくみソース くたくさんじる	ぎゅうにゅう わかめ みそ ししゃも	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	うめ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが	576	20.4
9	月	ごはん 	たまごどん だいずのしゃりしゃりあげ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず わかめ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり	632	28.4
10	火	ごはん 	ぶたにくのオイスターソース かおりづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ	こめ むぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	562	27.8
11	水	メープルトースト 	とうふのスープに ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて ひじき	パン マーガリン さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ えだまめ だいこん	587	27.2
12	木	☞ 5ねんせい たていわ しぜんの きょうしつ ☞ (5ねんせいはい 16にちまで きゅうしよくは ありません。)						
		ごはん 	じゃがいものさつぱりに いそかあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ	628	28.1
13	金	ごはん 	わふうハンバーグ ごもくきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ むぎ あぶら パンこ ごま さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	655	32.1
16	月	ごはん 	ポークカレー コーンサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	628	21.1
17	火	ごはん 	あじフライ そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	643	26.4
18	水	ごはん 	チンジャオロース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ こまつな	564	26.2
19	木	☞ まいつき 19にちは しょういくのひ ☞ さいたまけんの とくさんひんを つかった こんだて ☞						
		スッキー二いりペペロンチーノ 	グラタン こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ わかめ	パスタ あぶら マカロニ こむぎこ バター さとう ごま	にんじん キャベツ スッキーニ たまねぎ にんにく しめじ こまつな きゅうり コーン	617	24.9
20	金	ごはん 	さばのピリからづけ ごしきあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば わかめ たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	622	25.6
23	月	パプリカライス 	クリームソース かいそうサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか えび しろはなまめ かいそう	こめ パター あぶら こむぎこ さとう ごま ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	597	24.0
24	火	ごはん 	ぶたにくとなまあげのみそに からしあえ かねこさんちのえだまめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし えだまめ	627	29.0
25	水	ホットちゅうかめん 	みそラーメンのしる きびなごかりかりフライ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン なら こまつな えのきたけ	576	28.1
26	木	ごはん 	うましおにくじゃが なめだけあえ てっかみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ もやし しめじ	607	25.1
27	金	ハムとポテトのピラフ 	ホキのサルサソース カラフルソテー メロン	ぎゅうにゅう ハム ホキ ベーコン	こめ パター あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく レモン キャベツ コーン パセリ メロン	593	22.1
30	月	ごはん 	マーボーなすどうふ ちゅうかあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	なす にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが なら もやし きゅうり だいこん みかん	620	26.6

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。