

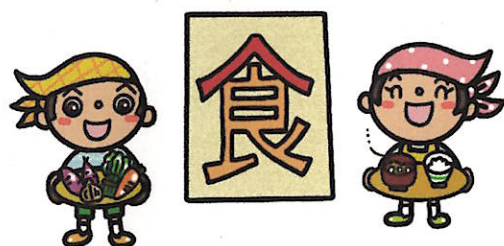


令和8年 6月  
さいたま市立河合小学校



## かつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です！

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。



### 1年生が そらまめのさやむきを 行いました！

5月21日（木）に1年生がそらまめのさやむきを行いました。「すじをとってからむくと、さをきれいに開くことができるよ。」と話すと、多くの児童がすじをとろうとがんばっていましたが、だいぶ力とこつが必要で、苦戦していました。また、事前に図書館の岩本先生に「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをもらったので、「ベッドがふわふわなのか確認してね。」と話し、たくさんさを触ってもらいました。「ふわふわしてる」「綿みたい」「雪みたい」といろいろな声が聞こえてきました。給食の時間、1年生には塩ゆでしたそらまめを一人2粒配りました。そらまめ特有のにおいに抵抗をしめしていた児童に、「皮をむくと食べやすいよ。」と声をかけ、まわりのお友達のおいしそうに食べている様子を見たりしているうちに、どの子も一口は食べてくれました。また、食べてみて、そらまめのおいしさにびっくりしている児童もいました。今が旬の食材ですので、ぜひご家庭でも味わってみてください。





# こんだまびょう



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)
1	月	ごはん	たまごどん だいすのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり しそ	632	28.4
2	火	やきカレーパン	ミックスサラダ やさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ にんじん かぶのは	581	24.2
3	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 ベーコン とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが	575	25.7
4	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 だいす ぶたにく こんぶ いか たまご なまあげ	こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ バター パンこ しらたき	にんじん ごぼう しいたけ にんにく パセリ だいこん ねぎ	578	29.7
5	金	うめわかめごはん	ししゃものなんぼんづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	うめ しそ にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな	602	21.5
8	月	しごなうどん	ごまじるうどんのしる ちくわのいそべあげ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおりの	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	587	29.7
9	火	パプリカライス	クリームソース ひじきとえだまめのサラダ 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 ひじき	こめ パター あぶら こむぎこ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん	617	25.5
10	水	ごはん	じゃがいものさっぱりに ごまだれサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ちりめんじゃこ かつおぶし あおりの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ しそ	653	28.4
11	木	とりごぼろごはん	わふうたまごやき ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ひじき わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	573	29.5
15	月	ごはん	あじフライ そくせきづけ こじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ むぎ パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	678	30.9
16	火	ターメリックライス	ドライカレー コーンサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ パター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	583	23.6
17	水	かんこくふうたきこみごはん	こいわしいそべフライ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし あおりの とりにく	こめ むぎ しらたき あぶら さとう パンこ トック	にんじん にんにく だいすもやし だいこん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	585	23.7
18	木	ごはん	ぶたにくのオスターソース 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 あぶら	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	573	28.5
19	金	スッキーニいりベーコンチーノ	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	618	25.1
22	月	ごはん	うましおにくじゃが なめだけあえ ごまこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき ごま 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 えのきたけ	567	21.0
23	火	まっちゃんあげパン	とうふのスープに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて かいそう	パン あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	566	25.5
24	水	ごはん	ぶたにくとなまあげのみそに いそかあえ 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 のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな もやし キャベツ えだまめ	628	29.1
25	木	5ねんせい たていわ しぜんの きょうしつ (5ねんせいはいは 29にちまで きゅうしよくは ありません。)	ハムとポテのピラフ	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	579	22.0
26	金	ホットちゅうかめん	みそラーメンのしる あげようざ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ	ちゅうかめん あぶら パンこ さとう こむぎこ ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ニラ キャベツ こまつな えのきたけ	612	27.1
29	月	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 ごま さとう かたくりこ あぶら	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	636	26.2
30	火	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 たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ニラ 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。

