

# 6月給食だより



令和7年5月30日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に、命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則（つけない・増やさない・やっつける）」を守り、予防に努めることが大切です。



## 6月の給食目標 手洗いと清潔に気をつけよう

### 感染症・食中毒予防の基本!

### 正しい手洗い方法を確認しよう



**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

## 6月の献立紹介!

### ●グリーンピース・・・2日(月)

2年生でグリーンピースのさやむき体験をする予定です。

### ●入梅献立・・・11日(水)

暦の上での梅雨入りを「入梅」といい、今年6月11日です。一説では梅の実が熟す頃に雨が降ることから梅雨とされています。給食では、「カリカリ梅と江戸菜のごはん」を出す予定です。紀州産のカリカリ梅と江戸菜、白ごまを混ぜたご飯でさっぱりと食べやすいです。

●**そら豆**・・・19日(木)

1年生でそら豆のさやむき体験をする予定です。

●**夏越の祓**・・・30日(月)

神社では、1年の前半が終わった6月30日(月)に、夏越の祓という行事が行われます。半年間の厄を払い、残り半年の無病息災を祈る神事です。

[夏越ごはん] 雑穀ごはんの上に、神社の「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた料理です。かき揚げをのせます。

[水無月] 京都発祥の和菓子です。白いういろうの上に甘く煮た小豆をのせ、三角形に切り分けたものです。



| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|---|--|---|---|---|
| 2日 2年生さやむき体験<br>ピースご飯<br>肉じゃが<br>きゃべつのみそ汁<br>オレンジ                           | 3日<br>ごはん<br>ポテトと豆腐の<br>四川風煮込み<br>青菜と豆苗の香味炒め                       | 4日<br>ウインナードッグ<br>アメリカンサラダ<br>ABCスープ  | 5日 <b>歯と口の健康週間</b><br>わかめご飯<br>焼きししゃも<br>かみかみ和え<br>ちゃんこ汁        | 6日<br>中華丼<br>アスパラ入り卵スープ<br>冷凍みかん                      |
| 9日 <b>移動教室コラボ</b><br>ごはん<br>しもつかれーぜ<br>かんぴょう入りお浸し<br>湯葉入りすまし汁<br><b>栃木県</b> | 10日<br>チンジャオロース丼<br>トマトと卵の中華スープ<br>小玉すいか                           | 11日 <b>入梅献立</b><br>カリカリ梅と江戸菜の<br>ごはん<br>メルルーサのあずま煮<br>白菜ともやしのおひたし<br>豆腐と油揚げのみそ汁 | 12日<br>スパゲッティ<br>ミートソース<br>オニオンドレッシング<br>サラダ<br>フルーツポンチ         | 13日<br>ごはん<br>肉豆腐<br>ごまおひたし<br>あじさいゼリー                |
| 16日<br>きつねうどん<br>お好み焼き<br>はりはり漬け<br><b>大阪府</b>                              | 17日<br>ごはん<br>あじの香味だれ<br>大豆もやしときゅうりの<br>キムチ風<br>なすのみそ汁             | 18日<br>ごはん<br>チリコンカン<br>大根サラダ<br>オレンジ   | 19日<br>菜めし<br>いかの照り焼き<br>そらまめ<br>どさんこ汁<br><b>1年生<br/>さやむき体験</b> | 20日<br>黒砂糖パン<br>魚のケイジャン<br>パン粉焼き<br>コーンポテト<br>ミネストローネ |
| 23日<br>ごはん<br>鶏肉のトマトすき焼き<br>仕立て<br>じゃがいもと冬瓜の<br>かきたま汁<br>大根の浅漬け風            | 24日<br>ごま塩ふりかけごはん<br>かぼちゃのコロケ<br>鶏肉とこんにゃくの<br>ピリ辛炒め<br>せん切り野菜のすまし汁 | 25日<br>ケロケロ揚げパン<br>じゃがいもの<br>ハニーサラダ<br>スープ煮<br>さくらんぼ                            | 26日<br>ごはん<br>ふりかけ<br>さわらの西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>えのきと豆腐のすまし汁        | 27日<br>塩ラーメン<br>青のりポテト<br>おかしな目玉焼き                    |
| 30日 <b>夏越の祓</b><br>夏越ごはん<br>豆腐と冬瓜のすまし汁<br>水無月                               | <b>6月4日～10日は<br/>「歯と口の健康週間」</b><br>                                |   | <b>6月は<br/>食育月間です!</b><br><br>牛乳は毎日つきます。                        |   |

【配布用献立表】

2025年 6月 0: 通常献立

江東区立第三砂町小学校

| 日   | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | たんばく質              |
|-----|---|---|--|---|--------------------|
| 2月  | 牛乳<br>ビーナスご飯<br>キャベツのみそ汁<br>オレシソ                                | ★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ<br>豚肩、出し昆布、削り節、油揚げ                            | 米、油、じゃがいも<br>板こんにやく、砂糖   | グリーンピース(缶)、にんじん<br>たまねぎ、干ししいたけ、<br>きぬさや、キャベツ、こまつな<br>オレシソ                         | 591 kcal<br>21.9 g |
| 3月  | 牛乳<br>ごはん<br>ポテトと豆腐の四川風あん<br>青菜と豆腐の香味炒め                         | ★牛乳(飲用)、豚のき肉、大豆<br>削り節、豆腐、ペーコン                                | 米、油、砂糖、じゃがいも<br>コーンスターチ、ごま油  | にんにく、しょうが、ねぎ<br>たけのこ(缶)、干ししいたけ、<br>チンゲンツァイ、にら、もやし<br>こまつな、トウモロコシ、にんじん             | 644 kcal<br>27.9 g |
| 4月  | 牛乳<br>わかめご飯<br>焼きししやも<br>かみかみ相見<br>ちやんこ汁                        | ★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ<br>ししやも、ちりめんじゃこ、<br>さきいか、豚肉まも、油揚げ<br>削り節、出し昆布 | 米、砂糖、白ごま、ごま油   | 切干しだいこん、きゅうり<br>もやし、にんじん、ねぎ<br>しょうが、ごぼう、はくさい<br>干ししいたけ、だいこん                       | 566 kcal<br>25.9 g |
| 5月  | 牛乳<br>中華丼<br>アズナ入り卵スープ<br>冷凍みかん                                 | ★牛乳(飲用)、豚肩<br>★アズナ入り卵スープ<br>削り節、★鶏卵、★ゆず<br>冷凍みかん              | 米、油、砂糖、コーンスターチ<br>乾燥パン粉、白ごま  | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>赤ピーマン、にんじん<br>干ししいたけ、たけのこ(缶)<br>はくさい、チンゲンツァイ<br>パセリ、(※)みかん      | 614 kcal<br>23.1 g |
| 6月  | 牛乳<br>ごはん<br>しもつかれーせ<br>かんぴょう入りお浸し<br>漬菜入りすまし汁                  | ★牛乳(飲用)、鶏<br>大豆、削り節、出し昆布、豆腐                                   | 米、油、コーンスターチ<br>白ごま、砂糖  | はくさい、にんじん、こまつな<br>かんぴょう(乾)、えのきたけ<br>ねぎ  | 596 kcal<br>29.8 g |
| 9月  | 牛乳<br>トナリヤチロース丼<br>トマトと豚の中華スープ<br>小玉すいか                         | ★牛乳(飲用)、豚まも<br>鶏皮、鶏肉胸、豆腐、★鶏卵<br>トナリヤチロース                      | 米、油、砂糖、ごま油<br>コーンスターチ、白ごま  | たまねぎ、たけのこ(缶)<br>ピーマン、ねぎ、しょうが<br>にんにく、にんじん、コーン缶<br>トマト、パセリ(乾)、<br>小玉すいか            | 665 kcal<br>30.8 g |
| 10月 | 牛乳<br>かりかり梅と江戸菓のごはん<br>メロンカレーのあずま菜<br>白菜ともやしのおひたし<br>豆腐と油揚げの味噌汁 | ★牛乳(飲用)、メルルーサ<br>削り節、出し昆布、油揚げ<br>豆腐、生わかめ                      | 米、ごま油、白ごま、油<br>米粉、砂糖   | 梅干し(3割り)、ゆかり、江戸菓<br>しょうが、はくさい、もやし<br>にんじん、ねぎ                                      | 601 kcal<br>27.5 g |
| 11月 | 牛乳<br>オニオントマトソース<br>フルーツポンチ                                     | ★牛乳(飲用)、ペーコン<br>スハゲツァイ、ミートソース                                 | スハゲツァイ(乾)、油<br>小麦粉、ごま油、砂糖  | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>セロリ、マッシュルーム<br>トマト缶詰、キャベツ、きゅうり<br>コーン缶、みかん(缶)<br>黄緑豆、パセリ(缶)、パチチ | 653 kcal<br>24.0 g |
| 12月 | 牛乳<br>ごはん<br>ごまおひたし<br>あじさいせりー                                  | ★牛乳(飲用)、豚肩、豆腐<br>削り節、出し昆布、物寒天、<br>豚せらチン(粉)、★カルピス              | 米、しらす、焼ききん(重ふ)<br>油、三温糖、コーンスターチ<br>ごま油、白ごま、砂糖                                | えのきたけ、たまねぎ、はくさい<br>ねぎ、もやし、にんじん<br>こまつな、ぶどうジュース                                    | 679 kcal<br>29.3 g |
| 13月 | 牛乳<br>ごはん<br>あじの香味だれ<br>大根もやしとちりやりのキムチ風<br>なすのみそ汁               | ★牛乳(飲用)、鶏むね肉<br>きつねうどん<br>お好み焼き<br>はりはり揚げ                     | 油、砂糖、(※)うどん、サラダ油<br>小麦粉、★やまといも、白ごま<br>ごま油                                    | にんじん、たまねぎ<br>干ししいたけ、ねぎ、こまつな<br>キャベツ、コーン缶、<br>切干しだいこん、もやし<br>きゅうり                  | 558 kcal<br>23.9 g |
| 16月 | 牛乳<br>ごはん<br>お好み焼き<br>はりはり揚げ                                    | ★牛乳(飲用)、あじ<br>削り節、出し昆布、油揚げ                                    | 米、油、米粉、砂糖、ごま油<br>じゃがいも   | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>トマト缶詰(ホール)、パセリ<br>だいこん、きゅうり<br>オレシソ                             | 638 kcal<br>23.7 g |
| 17月 | 牛乳<br>ごはん<br>あじの香味だれ<br>大根もやしとちりやりのキムチ風<br>なすのみそ汁               | ★牛乳(飲用)、あじ<br>削り節、出し昆布、油揚げ                                    | 米、油、米粉、砂糖、ごま油<br>じゃがいも   | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>トマト缶詰(ホール)、パセリ<br>だいこん、きゅうり<br>オレシソ                             | 638 kcal<br>23.7 g |
| 18月 | 牛乳<br>ごはん<br>あじの香味だれ<br>大根もやしとちりやりのキムチ風<br>なすのみそ汁               | ★牛乳(飲用)、あじ<br>削り節、出し昆布、油揚げ                                    | 米、油、米粉、砂糖、ごま油<br>じゃがいも   | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>トマト缶詰(ホール)、パセリ<br>だいこん、きゅうり<br>オレシソ                             | 638 kcal<br>23.7 g |
| 19月 | 牛乳<br>煮めし<br>いかの照り焼き<br>そらまめ<br>どさんこ汁                           | ★牛乳(飲用)、削り節、油揚げ<br>豆腐、生わかめ                                    | 米、油、じゃがいも<br>★バター  | こまつな、しょうが、そらまめ<br>にんじん、だいこん<br>コーン缶、ねぎ  | 623 kcal<br>31.3 g |
| 20月 | 牛乳<br>黒砂糖パン<br>無油のトマト煮焼き仕立て<br>じゃが芋と冬瓜のあきたま汁<br>だいこんの葉揚げ風       | ★牛乳(飲用)、魚、★ゆず<br>ペーコン、いんげんまめ(乾)<br>ウインナー                      | ★黒砂糖コーンパン、マヨネーズ<br>小麦粉、乾燥パン粉、<br>コーンフレーク、★バター<br>じゃがいも、オリーブ油<br>デカロニ(乾)、シエール | にんにく、トマト、たまねぎ<br>ねぎ、えのきたけ、しょうが<br>にんじん、だいこん、きゅうり<br>だいこん葉、しょうが                    | 630 kcal<br>26.1 g |
| 23月 | 牛乳<br>ごはん<br>お好みと冬瓜のあきたま汁<br>だいこんの葉揚げ風                          | ★牛乳(飲用)、鶏肉まも<br>出し昆布、削り節、豆腐<br>生わかめ、★鶏卵                       | 米、三温糖、★バター<br>コーンスターチ、しらす<br>じゃがいも、砂糖  | たまねぎ、にんじん<br>西洋かぼちゃ、にんじん<br>ねぎ、こまつな、だいこん<br>ごぼう、たけのこ(缶)                           | 649 kcal<br>22.8 g |
| 24月 | 牛乳<br>ごま塩ふりかけご飯<br>かぼちゃのコーンクック<br>鶏肉とこんにやくのペリ辛炒め<br>干切り野菜のすまし汁  | ★牛乳(飲用)、豚まもひき肉<br>鶏皮、鶏肉胸、生わかめ、削り節<br>出し昆布                     | 米、黒ごま、油、じゃがいも<br>小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉<br>板こんにやく、砂糖、白ごま<br>ごま油                      | たまねぎ、にんじん<br>西洋かぼちゃ、にんじん<br>ねぎ、こまつな、だいこん<br>ごぼう、たけのこ(缶)                           | 649 kcal<br>22.8 g |
| 25月 | 牛乳<br>クワケロ揚げパン<br>アズナ入り卵スープ<br>じゃがいものハニーサラダ<br>さくらんぼ            | ★牛乳(飲用)、青きな粉<br>豚ばら、ペーコン                                      | 油、★コーンパン、砂糖、<br>じゃがいも、はちみつ<br>サラダ油   | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>セロリ、きゅうり<br>さくらんぼ   | 632 kcal<br>22.4 g |
| 26月 | 牛乳<br>ごま塩ふりかけ<br>さくらんぼの西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>そのきと豆腐のすまし汁           | ★牛乳(飲用)、赤がきかつお<br>あおのり、さわら、豚肩<br>出し昆布、削り節、豆腐                  | 米、白ごま、油、砂糖、<br>つきごんにやく   | にんじん、ごぼう<br>えのきたけ、はくさい<br>ねぎ、こまつな   | 615 kcal<br>28.5 g |
| 27月 | 牛乳<br>塩チロース<br>おかしな目玉焼き   | ★牛乳(飲用)、鶏むね肉<br>出し昆布、厚削り節、<br>粉寒天、豚せらチン<br>★カルピス              | 米、油、小麦粉、米粉、砂糖<br>上新粉、白玉粉、くすり(乾)  | ごぼう、にんじん、たまねぎ<br>西洋かぼちゃ、しょうが<br>とうがん、はくさい、ねぎ                                      | 602 kcal<br>27.3 g |
| 27月 | 牛乳<br>ごま塩と冬瓜のすまし汁<br>豆腐と冬瓜のすまし汁<br>水無月                          | ★牛乳(飲用)、★いか<br>出し昆布、削り節、厚削り<br>豆腐、わかめ、あずき                     | 米、油、小麦粉、米粉、砂糖<br>上新粉、白玉粉、くすり(乾)  | ごぼう、にんじん、たまねぎ<br>西洋かぼちゃ、しょうが<br>とうがん、はくさい、ねぎ                                      | 681 kcal<br>24.6 g |
| 30月 | 牛乳<br>ごま塩と冬瓜のすまし汁<br>豆腐と冬瓜のすまし汁<br>水無月                          | ★牛乳(飲用)、★いか<br>出し昆布、削り節、厚削り<br>豆腐、わかめ、あずき                     | 米、油、小麦粉、米粉、砂糖<br>上新粉、白玉粉、くすり(乾)  | ごぼう、にんじん、たまねぎ<br>西洋かぼちゃ、しょうが<br>とうがん、はくさい、ねぎ                                      | 681 kcal<br>24.6 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています