

6月給食だより



令和8年5月29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○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!

●そら豆...1日(月)

1年生でそら豆のさやむき体験をする予定です。

●入梅献立...11日(木)

暦の上での梅雨入りを「入梅」といい、今年は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、「梅ごはん」と「あじさいゼリー」を出す予定です。紀州産のかりかり梅とゆかり、しらす、白ごまを混ぜたご飯でさっぱりと食べやすいです。

●グリーンピース・・・8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。

●FIFA W杯コラボ・・・12日(金)、16日(火)



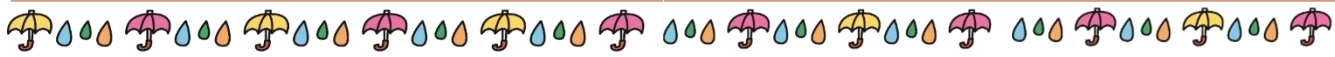
6月11日から7月19日にかけてアメリカ、カナダ、メキシコでサッカーワールドカップが開催されます。今月は、カナダとアメリカをイメージした料理を給食用にアレンジして取り入れました。

★12日 カナダの料理

カナダは世界有数のメープルシロップの産地です。また、サーモンもたくさんとれ、サーモンチャウダーは家庭料理としても親しまれています。プーティンは、フライドポテトに、チーズを使ったソースをかけたカナダの名物です。

★16日 アメリカの料理

ジャンバラヤは肉や野菜をスパイスと一緒に炊き込んだ料理で、アメリカ南部のルイジアナ州で親しまれています。チキンヌードルスープは、アメリカ人にとって、日本人のみそ汁のようなもので、鶏肉や野菜に、マカロニやパスタなどが入っている体が温まるスープです。アメリカンサラダは、細切りにしたポテトをサラダに混ぜて食べます。



月	火	水	木	金
1日 菜めし いかの照り焼き そらまめ どさんこ汁	2日 横浜の料理 サンマーメン ごまチーズポテト じゃこサラダ	3日 豚肉のしょうが焼き丼 ごま酢サラダ みそ汁	4日 歯と口の健康週間 わかめご飯 ししゃものカレー揚げ かみかみ和え 豚汁	5日 ビスキュイパン ABCマカロニスープ シーザーサラダ
8日 2年生さやむき体験 ピースご飯 肉じゃが みそ汁 オレンジ	9日 和風スープスパゲッティ コロコロチーズ入り サラダ 生パイナップル	10日 ごはん ポテトと豆腐の四川風 煮込み 青菜と豆苗の香味炒め	11日 入梅献立 梅ごはん あじの香味だれ だししょうゆ和え みそ汁 あじさいゼリー	12日 W杯コラボ メープルトースト サーモンチャウダー プーティン
15日 ごはん 春巻き ナムル わかめスープ	16日 W杯コラボ ジャンバラヤ チキンヌードルスープ アメリカンサラダ	17日 ごはん 豆腐の中華あんかけ 煮込み アスパラ入り卵スープ 冷凍みかん	18日 きつねうどん お好み焼き はりはり漬け	19日 ごはん 鮭のレモン焼き ひじきと枝豆の和え物 なすのみそ汁
22日 ごはん 鶏肉のトマトすき焼き 仕立て じゃがいもと冬瓜の かきたま汁 大根の浅漬け風	23日 ケロケロ揚げパン きゅうりと大根のサラダ スープ煮 さくらんぼ	24日 ごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう 呉汁	25日 えびクリームライス みかん入りさわやか サラダ 白菜とベーコンのスープ	26日 シーフードカレーピラフ しょうゆドレッシング サラダ 卵入りコーンスープ
29日 ごはん じゃこふりかけ ビーンズコロッケ キャベツの香り漬け みそ汁	30日 ポテトパン ミネストローネスープ 小玉すいか	6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」		6月は 食育月間 です! 牛乳は毎日つきます。

【配布用献立表】

0: 通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質
1月	牛乳 菜のみ いかに焼く 豆腐(木綿)・生わかめ そらまめ からあげ汁	★牛乳(飲用)・削り節・油揚げ いかに焼く・豆腐(木綿)・生わかめ	米・油・砂糖・★じゃがいも・★バター コーンスターチ・★じゃがいも 小麦粉・★白ごま・砂糖	ごまつな・しょうが・そらまめ にんじん・だいこん スイートコーン缶ホー・ル、ねぎ	623 Kcal 31.3 g
2月	牛乳 かんづけ かんづけ かんづけ	★牛乳(飲用)・豚モモ 厚切り・ペーコン ★じゃがいも・ちりめんじゃこ	(冷)ラウマン・ごま油・油 コーンスターチ・★じゃがいも 小麦粉・★白ごま・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・もやし・にら・ねぎ にんじん根(皮つき)・生ゆり ごまつな・キヤベツ・きゅうり	668 Kcal 32.9 g
3月	牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま酢サラダ みそ汁	★牛乳(飲用)・ 豚肩ロース(脂身付)・削り節	米・油・砂糖・ごま油・三温糖 ★白ごま・★じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん にら・にんにく・もやし きゅうり・だいこん・ねぎ	627 Kcal 23.0 g
4月	牛乳 わかめご飯 ししやものカレー揚げ かみかみ和え 豚汁	★牛乳(飲用)・炊き込みわかめ ししやも・ちりめんじゃこ さきいか・削り節・豚肩(脂身付き)	米・油・小麦粉・砂糖・★白ごま ごま油・★じゃがいも	切干しだいこん・きゅうり もやし・にんじん根(皮つき)・生 ねぎ・ごぼう・にんじん・だいこん	599 Kcal 25.4 g
5月	牛乳 ピエス ABOサラダ ソーザサラダ	★牛乳(飲用)・★鶏卵 鶏肉モモ(皮付き) ★ウインナー・★粉チーズ	★丸パン・★バター・★マーガリン 三温糖・★マーゴ(乾) 粉末 小麦粉・オリゴ糖・★じゃがいも アルファベット缶ホー・ル サラダ油・砂糖・★カルトン	たまねぎ・にんじん根(皮つき)・生 キヤベツ・パセリ(乾) きゅうり・にんじん スイートコーン缶ホー・ル	578 Kcal 20.6 g
6月	牛乳 ピエス 肉じゃが みそ汁 オレシ	★牛乳(飲用)・豚肩(脂身付き) 出昆布・削り節・油揚げ	米・油・★じゃがいも 板こんにやく・砂糖	タマリンド(生)・にんじん たまねぎ・干しいたけ きぬさや・キヤベツ・ごまつな オレシ 2/8切り	599 Kcal 22.7 g
7月	牛乳 和風アスパゲッティ コロコロチズ入りサラダ 生ハイチツツル	★牛乳(飲用)・豚肩(脂身付き) ペーコン・いか(短冊) 刻みのり・出し昆布・削り節 タイチズ	スパゲッティ(乾)・オリゴ糖 油・★バター・サラダ油 ごま油・砂糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ キヤベツ・だいこん・ねぎ しょうが・にんにく・きゅうり ハイチツツル 1/12	578 Kcal 24.4 g
8月	牛乳 ごはん おひたし みそ汁	★牛乳(飲用)・豚肩(脂身付き) ポテトと豆腐の四川風煮込み 削り節・豆腐(冷凍)・ペーコン	米・油・砂糖・★じゃがいも コーンスターチ・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ たけのこ(缶)・干しいたけ チンゲンツツル・にら・もやし ごまつな・トウモロコシ・にんじん	644 Kcal 27.9 g
9月	牛乳 梅ごはん あじの香味だれ だししょうゆ和え みそ汁	★牛乳(飲用)・しらす干し 豆腐(木綿)・生わかめ 豚せり(粉)・★カルピス	米・★白ごま・油 コーンスターチ・砂糖 ★じゃがいも	梅干し(カカリ)・ゆかり ねぎ・しょうが・赤唐からし はくさい・もやし・ごまつな ごぼう・じゃぶじゃぶ(100%)	657 Kcal 26.7 g
10月	牛乳 ごはん 青菜と豆腐の香味炒め	★牛乳(飲用)・ 豚肩(脂身付)・煮き肉・大豆 削り節・豆腐(冷凍)・ペーコン	米・油・砂糖・★じゃがいも コーンスターチ・ごま油	にんにく・たまねぎ・にんじん にんにく・オリーブ缶ホー・ル パセリ	602 Kcal 20.7 g
11月	牛乳 梅ごはん あじの香味だれ だししょうゆ和え みそ汁	★牛乳(飲用)・しらす干し 豆腐(木綿)・生わかめ 豚せり(粉)・★カルピス	米・★白ごま・油 コーンスターチ・砂糖 ★じゃがいも	たけのこ(缶)・干しいたけ たまねぎ・しょうが・にんにく 大豆もやし・ごまつな・にんじん ねぎ	602 Kcal 20.7 g
12月	牛乳 スターマン スターマン スターマン	★牛乳(飲用)・ペーコン 鮭(10cm角切り)・★牛乳 ★チズチーズ	★魚パン・マーガリン・砂糖 ★バター・ガラムニユム・油 ★じゃがいも・砂糖 オリゴ糖・コーンスターチ	にんにく・たまねぎ・にんじん にんにく・スイートコーン缶ホー・ル パセリ	573 Kcal 23.2 g
15月	牛乳 ごはん 春巻き 月 わかめスープ	★牛乳(飲用)・豚ひき肉 削り節・生わかめ	米・ごま油・緑豆はるさめ・砂糖 コーンスターチ・春巻きの皮(生) 小麦粉・油・★白ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ たまねぎ・しょうが・にんにく 大豆もやし・ごまつな・にんじん ねぎ	638 Kcal 20.4 g
16月	牛乳 ジャンバラヤ チキンサンドル ファミリアン	★牛乳(飲用)・豚ひき肉 ★ウインナー・鶏肉モモ(皮付き)	米・★バター・油・スパゲッティ ★じゃがいも・はちみつ サラダ油	にんにく・たまねぎ・エリンギ スイートコーン缶ホー・ル パセリ・しょうが・★セロリー パセリ・キヤベツ・きゅうり	673 Kcal 30.3 g
17月	牛乳 ごはん 豆腐の中華あんかけ煮込み 水 冷凍みかん	★牛乳(飲用)・豚肩(脂身付き) いか(短冊)・★うすら卵 豆腐(冷凍)・ペーコン 削り節・★鶏卵・★粉チーズ	米・油・コーンスターチ 乾燥パン粉	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・きくらげ(乾) たけのこ(缶)・はくさい チンゲンツツル・パセリ (冷)みかん	673 Kcal 30.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質
18月	牛乳 おつかみ焼き おつかみ焼き はりはり漬け	★牛乳(飲用)・鶏むね肉 削り節・油揚げ・★鶏卵 糸がきかつた・あおのり	油・砂糖(冷)・うどん・サラダ油 小麦粉・やまといも・★白ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ねぎ・ごまつな・キヤベツ スイートコーン缶ホー・ル 切干しだいこん・もやし・きゅうり	558 Kcal 23.9 g
19月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・鶏 干ひき(50%)・豆腐(乾) 削り節・出し昆布・油揚げ 豆腐(木綿)	米・三温糖・★バター コーンスターチ・しらたき ごま油・★じゃがいも・砂糖	しょうが・たまねぎ(金栗)・生 もやし・にんじん・枝豆(冷凍) ごまつな・なす にんじん根(皮つき)・生	563 Kcal 29.7 g
20月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・豚ひき肉 削り節・豆腐(冷凍)・ペーコン	米・三温糖・★バター コーンスターチ・しらたき ごま油・★じゃがいも・砂糖	にんにく・トマト・たまねぎ ねぎ・えのきたけ・とうがん にんじん・だいこん・きゅうり だいこん葉・しょうが	624 Kcal 21.1 g
21月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・さつら 豚肩(脂身付き)・削り節 大豆・油揚げ	米・油・砂糖・つきこんにやく ★白ごま・板こんにやく	にんじん・たまねぎ エノキ・きゅうり・だいこん えのきたけ・ごまつな・万能ねぎ	624 Kcal 21.1 g
22月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・鶏むね肉 削り節・豆腐(冷凍)・ペーコン	米・★バター・油・小麦粉 サラダ油・砂糖 ★白ごま・板こんにやく	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ キヤベツ・きゅうり みかん(缶)・はくさい	663 Kcal 23.6 g
23月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ ペーコン ★冷たいきび ★キムチ ★鶏卵・削り節・油揚げ・生わかめ	米・★白ごま・油・★じゃがいも 乾燥マッシュホー・ル 生パン粉・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん スイートコーン缶ホー・ル パセリ・キヤベツ・きゅうり えのきたけ	602 Kcal 29.0 g
24月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ ペーコン ★冷たいきび ★キムチ ★鶏卵・削り節・油揚げ・生わかめ	米・★白ごま・油・★じゃがいも 乾燥マッシュホー・ル 生パン粉・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん スイートコーン缶ホー・ル パセリ・キヤベツ・きゅうり えのきたけ	627 Kcal 23.5 g
25月	牛乳 ごはん 焼きたて おつかみ焼き おつかみ焼き	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ ペーコン ★冷たいきび ★キムチ ★鶏卵・削り節・油揚げ・生わかめ	米・★白ごま・油・★じゃがいも 乾燥マッシュホー・ル 生パン粉・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん スイートコーン缶ホー・ル パセリ・キヤベツ・きゅうり えのきたけ	627 Kcal 23.5 g