



令和7年度

6月のこんだて



墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	火	中華丼		卵とわかめのスープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、とり肉 たまご、わかめ	米、油、さとう、くず粉 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、しいたけ きくらげ、たけのこ、にんじん キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、冷凍みかん	595	25.0
4	水	冷やしごまだれ うどん		ベイクドポテト 河内晩柑	牛乳、ポークハム、たまご みそ	うどん、油、さとう ごま、じゃがいも バター	にんじん、もやし、きゅうり 河内晩柑	579	24.8
5	木	梅おかか ごはん		肉じゃが ごま酢あえ	牛乳、削り節、ぶた肉 わかめ	米、押し麦、さとう じゃがいも、ごま	うめぼし、玉ねぎ、にんじん しいたけ、いんげん、もやし きゅうり	534	19.5
6	金	ガーリック トースト		ポークビーンズ もやしサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、マーガリン、油 じゃがいも、さとう、バター 小麦粉、ごま油、ごま	にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、しめじ、もやし きゅうり	611	26.0
9	月	チキンライス		ちんげん菜と卵のスープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、ベーコン ぶた肉、たまご、大豆	米、バター、油、ごま油 じゃがいも、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、にんじん しめじ、もやし、きゅうり ちんげん菜	597	24.4
10	火	わかめごはん		いかのねぎ塩焼き からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ いか、みそ、とうふ わかめ	米、ごま、さとう ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし キャベツ、にんじん、こまつな 玉ねぎ、えのきたけ	543	29.0
11	水	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ	スパゲティ、油、小麦粉 さとう、バター、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	643	25.6
12	木	ホイコーロー丼		焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、みそ ししゃも、とり肉 とうふ	米、油、でんぷん さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、しめじ、もやし、こまつな	626	28.7
13	金	焼き カレーパン		わんたん汁 ガーリックじゃがバター	牛乳、ぶた肉、チーズ	丸パン、油、小麦粉 バター、パン粉、じゃがいも わんたんの皮	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ にんじん、ホールトマト、しょうが もやし、こまつな	551	23.5
16	月	麦入りごはん		鮭の塩麴焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、鮭、のり、みそ とうふ、わかめ	米、押し麦、塩麴 じゃがいも	もやし、えのきたけ ほうれん草、玉ねぎ こまつな	573	27.6
17	火	鶏肉と野菜の そぼろ丼		かみかみあえ あじさいゼリー	牛乳、とり肉、するめ 寒天	米、押し麦、油 さとう、ごま、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん れんこん、しいたけ、いんげん だいこん、きゅうり、ぶどうジュース	538	20.2
18	水	ミルクパン		魚のオニオンソース 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルーサ、ぶた肉	ミルクパン、油、でんぷん さとう、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ、にんじん しょうが、キャベツ、こまつな	527	25.6
19	木	きつねうどん		もやしときゅうりのサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、とり肉、油あげ たまご、チーズ	うどん、さとう、ごま ごま油、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、しょうが こまつなねぎ、きゅうり もやし、あしたば	650	27.1
20	金	夏野菜のドライ カレーライス		ひよこ豆入りサラダ 小玉すいか	牛乳、ぶた肉、とり肉 ひよこ豆	米、油、小麦粉、バター さとう、ごま	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん なす、干しぶどう、いんげん キャベツ、きゅうり、小玉すいか	692	23.7
23	月	鶏肉とごぼうの ピラフ		マカロニスープ メロン	牛乳、とり肉、ポークハム たまご	米、バター、油 ABCマカロニ	しょうが、ごぼう、にんじん いんげん、玉ねぎ、しいたけ こまつな、メロン	524	20.5
24	火	ひるぜん おこわ		ニギスのからあげ 豚汁	牛乳、とり肉、油あげ ニギス、ぶた肉、みそ とうふ	米、もち米、油、さとう でんぷん、小麦粉 ごま油、じゃがいも	ごぼう、しいたけ、にんじん いんげん、だいこん、ねぎ	591	25.5
25	水	冷やし 中華そば		フルーツヨーグルトかけ	牛乳、たまご、ポークハム みそ、ヨーグルト	中華めん、油、さとう ごま、ねりごま はちみつ	きゅうり、にんじん、もやし みかん缶、もも缶、パン缶	579	27.0
26	木	麦入りごはん		いかのあずま煮 ヘルシーあえ みそ汁	牛乳、いか、わかめ みそ、とうふ	米、押し麦、油、ごま でんぷん、さとう じゃがいも	しょうが、しめじ、えのき にんじん、キャベツ、ねぎ ほうれん草、玉ねぎ	636	27.7
27	金	ジャンバラヤ		じゃがいものスープ とうもろこし	牛乳、ポークハム、ウインナー えび、ベーコン、生クリーム チーズ	米、バター、油 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ねぎ ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン しょうが、パセリ、とうもろこし	580	20.5
30	月	麦入りごはん		さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 ★ラッキーキャロット★	牛乳、鯖、みそ、とり肉 とうふ	米、押し麦、さとう ごま油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	589	27.3

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

『食べる力』=『生きる力』を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育とは…

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える