

6月の給食だより

令和7年5月30日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

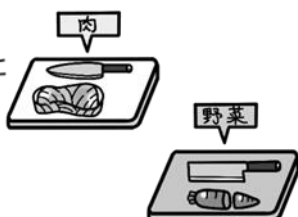
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月の行事食



4日（水）歯と口の健康週間 6月4日～10日 『かみかみごはん』

さきいかを使った混ぜご飯です。さきいかは、よく噛むことでおいしい味わいが口いっぱいに広がります。一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。

11日（水）入梅 『いわしの梅煮』



入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。

梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということなので、梅を使った献立です。

20日（金）21日は夏至です。夏至 冬瓜を使った献立 『冬瓜とじゃがいものそぼろ煮』

30日（月）夏越の祓 京都の料理 『関西風湯葉のすまし汁』

6月の給食目標 「手をきれいにしよう・よくかんで食べよう」

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節です。おなかを壊さないように、学校でも手をきれいに洗って、ハンカチ・ランチョンマットは毎日洗濯したものを持ってきてきましょう。

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「給食だより」を読む



そのほかにも

●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



●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

6月のこんだてひょう（20回）

黒門小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
2月	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、ごま油、油、でんぶん	長ねぎ、にんにく、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、レモン(果汁、生)	544
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉、豆腐	ごま油	干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	23.1
	わかめサラダ		わかめ（生）	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし	
3火	ご飯	○		米		547
	魚のみそマヨ焼き		生鮭、みそ	マヨネーズ(エッグケア)	長ねぎ、しょうが	25.7
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、えのきたけ	
	かぶと春雨のスープ		鶏胸肉	はるさめ、でんぶん、ごま油	かぶ、干ししいたけ、こまつな	
4水	かみかみごはん	○	さきいか、豚肉	米、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	540
	豆腐と卵のスープ		鶏もも肉、豆腐、卵	でんぶん、ごま油	にんじん、干ししいたけ、長ねぎ	24.1
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油、さとう	はくさい、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だいこん、レモン(果汁、生)	
5木	ココアパン	○		ココアパンうず巻き		589
	ミネストラスープ		豚肉、大豆	油	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト	25.6
	そらまめのじゃがチーズ焼き		ベーコン、ピザ用チーズ	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、そらまめ	
	果物（バイン）				パインアップル	1年生が「そらまめ」のさをむきます
6金	だいずごはん	○	油揚げ、大豆	米	にんじん	595
	挽肉と大根のピリ辛煮		豚ひき肉	油	にんにく、しょうが、だいこん	22.4
	さつま汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにやく	だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	
	うめゼリー		粉寒天	さとう	梅ジュース	
9月	魚のうま煮丼	○	生鮭	米、でんぶん、じゃがいも、油、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	655
	トマトドレッシングサラダ			油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、トマト、パセリ	22.1
	果物（りんご）				りんご	
10火	ジューシー	○	豚肉、刻み昆布	米、もち米、油、さとう	しょうが、干ししいたけ、にんじん	594
	もずくスープ		鶏胸肉、絹ごし豆腐、もずく		しょうが、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、こまつな	19.0
	てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉、三温糖、油		
11水	ご飯	○		米		601
	いわしの梅煮		まいわし、こんぶ	さとう	しょうが、梅干し	28.5
	青菜と白菜のおかかあえ		かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、にんじん	
	豆乳野菜汁		豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	こんにやく、さつまいも	ごぼう、だいこん、長ねぎ、はくさい	
12木	きつねうどん	○	鶏もも肉、油揚げ	冷凍うどん、さとう	にんじん、玉ねぎ、はくさい、こまつな	563
	ししゃものごま焼き		ししゃも	油、白ごま		25.1
	青のりポテト ※東京都産のじゃがいも		あおのり	油、じゃがいも		
13金	ドライカレーライス	○	鶏ひき肉、大豆	米、油、米粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	587
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	21.8
	レモンドレッシングサラダ ※東京都産のキャベツ			油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン(果汁、生)	

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
16月	野沢菜ご飯	○	ちりめんじゃこ	米、油	のざわな(塩漬)	579
	山賊焼き風		鶏肉	でんぶん、油	にんにく、しょうが	25.2
	もやしと小松菜のごま酢あえ			白ごま、さとう	もやし、こまつな	
	のこのこ汁		豆腐、みそ、みそ		にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、なめこ、長ねぎ、こまつな	
17火	ご飯	○		米		581
	めだいのねぎみそ焼き		めだい、みそ	さとう、ごま油	長ねぎ	25.5
	ビーフン炒め		ベーコン	油、ごま油、ビーフン	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン	
	にらたま汁		豆腐、卵	でんぶん	にら	
18水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティ、油、デミグラスソース、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、トマト缶	671
	12品目のサラダ		大豆、金時豆	スライスアーモンド、白ごま、油、ごま油、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、こまつな、きゅうり、レタス、にんにく	27.7
	ココア豆乳ゼリー		粉寒天、豆乳	さとう、ピュアココア		
19木	はちみつレモントースト	○		厚切り食パン、バター、はちみつ	レモン(果汁、生)	584
	チキンクリームスープ		鶏胸肉、牛乳、生クリーム、大豆	油、マカロニ、でんぶん	にんじん、マッシュルーム缶、玉ねぎ、パセリ	23.3
	フレンチサラダ ※東京都産のキャベツ、きゅうり			はちみつ、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	
20金	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米、油	江戸菜	588
	冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉、鶏ひき肉	油、じゃがいも、さとう、でんぶん	とうがん、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	24.7
	果物（すいか）				すいか	
24火	ご飯	○		米		650
	キムムッチ		焼きのり	白ごま、ごま油	にんにく	25.6
	タッカンジョン		鶏肉、コチュジャン	でんぶん、油、さとう	にんにく	
	トックスープ		鶏胸肉、卵	油、でんぶん、トック、ごま油	にんにく、にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、長ねぎ	
25水	きなこ揚げパン	○	きな粉	マーガリンパンねじり、油、さとう		638
	じゃが芋と隠元のソテー		ベーコン	油、じゃがいも	さやいんげん	22.4
	白菜のクリームスープ		ベーコン、鶏もも肉、牛乳	油、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、はくさい、パセリ	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	
26木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉、うずら卵、いか短冊、むきえび	油、むし中華めん、でんぶん	にんじん、ゆでたけのこ、玉ねぎ、はくさい	589
	わかめと豆腐のスープ		豆腐、わかめ（生）		ゆでたけのこ、にんじん、長ねぎ	27.7
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
27金	マーボー丼	○	豚ひき肉、大豆、みそ、豆腐、コチュジャン	米、油、ごま油、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	703
	春巻き		豚肉	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、でんぶん、小麦粉、油	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ	27.1
	大根サラダ ※東京都産のきゅうり、だいこん			ごま油	にんじん、きゅうり、だいこん	
30月	すきやき丼	○	豚肉、焼き豆腐	米、油、しらたき、さとう	玉ねぎ、千住ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	634
	関西風湯葉のすまし汁		鶏もも肉、湯葉	小町ふ	えのきたけ、こまつな、長ねぎ	23.0
	みたらし団子			白玉粉、上新粉、さとう、でんぶん		

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、18日(水)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を実施しています！
6月のかみかみメニューは、「12品目のサラダ」です。