

# 6月給食だより

2026年5月29日  
町田市立南第一小学校  
校長 百田 明弘  
栄養士 和田 恵美

## 6月の予定と献立内容

### 6月 2日(火) 世界の料理：インドネシア料理

町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国とインドネシアのホストタウンに登録し、様々な交流を行ってきました。

そこで、給食にも南アフリカ共和国とインドネシアの料理を出します。(南アフリカ共和国の料理は7月に出す予定です。)食を通して両国の文化に触れる機会にしたいと思います。



### 6月 4日(木)・5日(金) かみかみ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



## かむって、こんなにすばらしい (>w<)/



きおくをよく、たか  
記憶力を高める!



たす 食べ過ぎを防ぐ!



はなら 歯並びや発声がよくなる!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



しょうか 消化・吸収をよくする!

給食ではちりめんじゃこや塩こんぶで

作る『かみかみふりかけ』、カリッと揚げた大豆で作る

『青のりビーンズ』や、骨ごと丸ごと食べる小魚の『豆あじ』、根菜の『きんぴら』、

真沢山の『けんちん汁』と、かみごたえのある食材を使用した【かみかみ献立】を出します。

白ごころから意識して、よくかんで食べる習慣を身につけたいですね。

### 6月 9日(火) 1年生『そらまめのさやむき』

今が旬のそらまめのさやむきをします。むいたそらまめは給食室で美味しく蒸して、給食の一品に。豆を好きになってくれるとうれしいです。ご家庭でも手軽にできる食育体験活動として、ぜひそらまめのさやむきにトライしてみてください!



### 6月10日(水)・11日(木) 梅雨を楽しむ献立・入梅

暦の上での梅雨入りの日「入梅」に合わせた献立です。梅雨は「梅の実がなるころに降る雨」という意味があります。梅の実を梅酢と赤しそに漬けたカリカリ梅などをまぜた『梅ごはん』を出します。そして6～7月にかけてとれるイワシは

脂がのっておいしいので「入梅イワシ」とよばれています。そのイワシをカリッと揚げて甘からいたれをかけた『イワシのかば焼き風』を出します。また、梅雨といえばあじさい! 『あじさいゼリーポンチ』は雨にぬれたあじさいの花がキラキラと美しいようすを表しています。食から季節を感じる献立です。



まち☆ベジ給食 ～地域の農家さんの野菜と町田市産の野菜を使った加工品～

町田市では町田市産の野菜や米を給食に使用する「まち☆ベジ給食」を夏と冬に実施しています。南第一小学校では地域の農家の佐藤さんから季節ごとに様々な種類のとれたて新鮮な野菜を届けていただき、給食に使用しています。5・6月はたまねぎ・トマト・きゅうりを届けていただき、おいしくいただきました♪



また、6月は町田市産の野菜を使った加工品も使用します。町田市産大根の「たくあん」（11日『梅ごはん』）と、町田市産の白菜の「白菜のキムチ漬け」（16日『キムチ豆腐』）です。どちらの加工品も給食用に開発されたもので食品添加物不使用・アレルギーフリーの優しい味です。

6月23日（火） 沖縄県の郷土料理



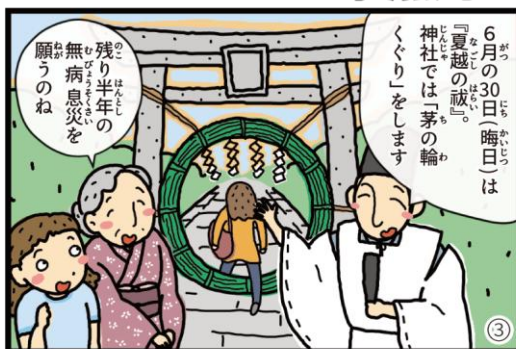
23日の沖縄県の慰霊の日になんで、沖縄県の郷土料理を出します。『ジュシー』は沖縄県の言葉で炊き込みご飯をさします。沖縄の料理に欠かせない豚バラ肉やこんぶを入れて作ります。夏バテを防ぐ栄養たっぷりのゴーヤー（にがうり）を使った炒め物『ゴーヤーチャンプルー』。チャンプルーには「ごちゃませ」という意味があり、その名の通りいろいろな食べ物を使って作ります。みそ汁には沖縄県産のもずくを入れるなど、沖縄を食で感じる献立です。

6月30日（火） 夏越の祓

1年の前半の最終日にあたる6月30日に行われる大祓の神事「夏越の祓」は、茅や藁で作った「茅の輪」をくぐり、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。和菓子の『水無月』は京都府の郷土料理でもあり、夏越の祓に無病息災を願って食べられる行事食でもあります。小麦粉と上新粉で作ったいろいろな生地に小豆の甘納豆をのせて蒸して作ります。小豆は邪気を払う意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているそうです。あとの半年を無事に過ごせるように願いながら食べましょう♪



食育まんが 水無月という名のお菓子



きゅうしよくしよくざい さんち  
給食食材の産地 (2026年5月1日~26日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道・町田	にんじん	静岡・千葉・徳島	大根	茨城・神奈川	トマト・小松菜	町田	あかうお	大西洋・アメリカ
玉ねぎ	香川・佐賀・兵庫	ふき	群馬	ピーマン・モロ・白菜	茨城	たけのこ水煮	国産・熊本	ししやも	アイスランド・ノルウェー・カナダ
きゅうり	群馬・町田	グリーンピース(生)	鹿児島	さつまいも	千葉	金時豆・大豆	北海道	さば	ノルウェー
キャベツ	愛知・茨城	さやいんげん・わけぎ	千葉	グリーンピース(冷)	北海道	もずく・バイン缶	沖縄	豚肉	神奈川
しめじ・えのき・エリンギ	福岡	じゃがいも	長崎	ホールコーン(冷)	北海道	えび	インド・パキスタン	ちりめんじゃこ	広島
ねぎ	茨城・群馬	チンゲンサイ	静岡	アスパラガス	北海道	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	鶏肉・わかめ	岩手
にんにく	青森	かぶ	東京	しそ	愛知	かつお	宮城・千葉	米	山形
しょうが	高知	ホレンソウ・河内晩柑	愛媛	もやし・たまご	栃木	いか	ペルー	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア



6月は食育月間です!

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」を

とても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたいために近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。

食育で育てたい食べる力



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

給食の時間で



- 産地消費や旬、食文化などを献立で伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。

まずはできるところから、ご家庭でも食育に取り組んでみませんか?

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

一緒に買い物をし、食品を選ぶ

家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

## 作ってみよう! 給食レシピ



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい!』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開! ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理(720人分)の給食の1人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等をご家庭で微調整をお願いいたします。〉

### ごまきなこトースト

給食では減塩対策のため、食塩不使用の無塩食パンを使用しました。無塩パンは優しい甘みがあるので、ごまきなこトーストにぴったりです。

#### 《材料・分量》(5人分)

食パン…5枚  
バター…40g、きなこ…15g(大さじ3)  
白すりごま…5g(小さじ2)、さとう…15g(小さじ5)

#### 《作り方》

- ①バターを溶かし、きなこ・白すりごま・さとうを入れてよく混ぜる。
- ②食パンの表面に①を塗り広げて、オーブンで焼く。

### ポテトのミルク煮

マッシュポテトのようにじゃがいものまわりがとろけるくらいに仕上げるとおいしいです。メインディッシュの付け合わせにもGOOD!

#### 《材料・分量》(5人分)

じゃがいも…皮をむいて300g(中2~3個)  
ホールコーン…40g  
牛乳…70g(1/3~1/2カップ)  
塩…1.7g(小さじ1/3)  
こしょう…少々  
バター…10g  
さとう…1.9g(小さじ2/3)

#### 《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむいて角切りにし、水にさらす。
- ②じゃがいもとコーンをゆでる。
- ③牛乳とバターを小鍋に入れてあたため、ゆでたじゃがいもを入れて煮る。※こげないように火加減に注意。
- ④塩・こしょう・バターで味をつけ、コーンを入れて煮る。
- ⑤牛乳の汁気がなくなって、マッシュポテトのようにじゃがいものまわりがとろけてきたら出来上がり。

### ヤンニョムチキン

韓国料理を給食風にアレンジしました。甘辛の味付けで子どもたちも大人にも好評です。

#### 《材料・分量》(5人分)

鶏もも肉切り身(50gくらい)…5個  
塩・こしょう・にんにく・しょうが…少々  
酒…適量  
片栗粉・米粉…適量、揚げ油…適量

#### 【ヤンニョムたれ:10人分】

ごま油…5g(小さじ1強)  
ケチャップ…32g(大さじ2弱)  
コチュジャン…22g(小さじ4弱)  
さとう…12g(小さじ4)  
みりん…12g(小さじ2)  
水…16g(大さじ1強)  
白いりごま…8g(小さじ4)

#### 《作り方》

- ①鶏肉に塩・こしょう・おろしたにんにくとしょうが・酒で下味をつける。  
※たれをかけるので、あまり味を濃くなくて大丈夫です。
- ②下味をつけた鶏肉に片栗粉と米粉をまぜたものをまぶして、油でカリッと揚げる。目安180℃10分
- ③ヤンニョムたれの材料(ごま油~白いりごま)までをすべてまぜ合わせてひと煮立ちさせ、たれをつくる。
- ④揚げた鶏肉にヤンニョムたれをかけて出来上がり。  
※ヤンニョムたれは少量だと作りにくいので、10人分の分量にしています。鶏肉にかけるときに、たれの量を加減してください。  
※あまったたれは厚揚げやちくわ、なすやピーマンと炒めてもおいしくいただけます♪

## ポテトのチーズ焼き

《材料・分量》(直径7cmの紙カップ5個分)

じゃがいも…皮をむいて400g(中3~4個)

油…2.5g(小さじ2/3)

ベーコン…10g(1/2枚くらい)

たまねぎ…皮をむいて75g(1/2個弱)

塩…0.75g(ひとつまみ)、こしょう…少々

ピザ用チーズ…65g

(あればドライパセリ…少々)

紙カップ…5個

ジャーマンポテトにチーズをのせて焼くことで、たんぱく質・カルシウムをプラス。ドライパセリはいろいろなので、なくてもOKです。

《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。たまねぎはうす切り、ベーコンは短冊切りにする
- ②じゃがいもは、やわらかくゆでて、軽くつぶしておく。
- ③油でたまねぎを炒めて、しんなりしたらベーコンも入れて炒める。塩・こしょうで味をつけて、ゆでて軽くつぶしたじゃがいもを入れて混ぜる。
- ④③を紙カップに入れてドライパセリをまぜたピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。目安230℃20分

## ドレッシング2種

給食はサラダもドレッシングもすべて加熱調理をしています。野菜をゆでているのと味をなじませているので子どもたちも食べやすいようです。

《材料・分量》(10人分)

【イタリアンドレッシング】

油…30.6g(大さじ2と1/2)、酢…19.8g(小さじ4)

さとう…4.5g(大さじ1/2)、塩…3.6g(小さじ2/3弱)

こしょう…0.2g(少々)、からし粉…0.5g(小さじ1/4)

パプリカパウダー…0.5g(小さじ1/4)

オレガノパウダー…0.2g(少々)

【キャロットソース】

油…12.5g(大さじ1)、水…8.3g(小さじ2弱)

酢…11.7g(大さじ3/4)、しょうゆ…4.1g(小さじ2/3)

すりおろしたにんじん…41.7g(大さじ2)

さとう…4.1g(大さじ1/2)、塩…1.7g(小さじ1/3)

《作り方》

- ①材料をすべてまぜて一煮立ちさせて、冷却する。
  - ②ゆでた野菜とドレッシングをあえて、しばらくおいて味をなじませる。
- ※少量で鍋の加熱が難しい場合は、耐熱容器に入れて、数十秒ずつ電子レンジにかけて加熱してもOK。必ず様子を見ながら注意して加熱してください。

【基本の野菜サラダ】《材料・分量》(5人分)

キャベツ(角切り)…150g、きゅうり(輪切り)…25g

にんじん(いちょう切り)…50g

※コーンを入れてもGOOD!

- ①野菜はさっとゆでて、流水にさらして冷やす。水気を切って冷やしておく。

あつ 蒸し暑くなる季節

しょくちゅうどく よ ほうさんげんそく まも 食中毒予防三原則を守ろう!

きおん しつど たか 気温や湿度が高くなると、しょくちゅうどく ひ お 食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。しょくちゅうどく 食中毒を予防するには、きん 菌などを「つけない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

つけない!



りょうり まえ 料理の前はせっけんで手洗い。  
ほうちょう やまな いた 包丁やまな板などは、かめつ 加熱する肉・  
さかな やさい 魚と野菜とで使い分けをする。

ふ 増やさない!



りょうり をしたらすぐに食べる。  
ほそん 保存する場合は冷蔵庫で。なるべ  
く早く食べきる。

やっつける!



しょくざい ちゅうしん 食材は中心までしっかり火を  
とおす。とくに肉類の生焼けには  
ちゅうい 注意する。