



# の給食こんだて



2026年5月29日  
 町田市立つくし野小学校  
 校長 薄井 智美  
 栄養士 大屋 もも

曜日	主食	牛乳	おかず	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	1人きーたんばく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1月	なす入りミートスパゲッティ	○	ハニーサラダ くだもの(すいか)	★牛乳,ベーコン,豚肉,★ パルメザンチーズ	スパゲッティ,オリーブ 油,油,じゃがいも,はちみつ, さとう	にんじん,たまねぎ,にんにく, しょうが,セロリー,な ず,キャベツ,きゅうり,とう もろこし,すいか	584 kcal 20.8 g 18.1 g 2.8 g	【季節の食材】 そろまめ わかめ プラム
2火	ごはん	○	具たくさんみそしる 油かきいれトマトソースがけ えだまめ入りサラダ	★牛乳,みそ,油かきいれ	米,じゃがいも,薄力粉,オ リーブ油,油,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,たまねぎ,黄ピーマ ン,トマト,にんにく,キャベ ツ,きゅうり,えだまめ,とう もろこし,レモン	539 kcal 19.5 g 14.9 g 1.8 g	メロン
3水	ビヨビヨ豆カレーライス	○	きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草) かふうづけ あじさいゼリー	とり肉,ひよこまめ,★カ ルビス,寒天,粉寒天	米,おおむぎ(押麦),油, じゃがいも,はちみつ,薄 力粉,さとう,ごま油	きになる野菜(白ぶどう& ほうれん草),しょうが,に んにく,たまねぎ,にんじん, グリーンピース,きゅうり,だ いこん,キャベツ,(赤)ぶ どうストレートジュース, (白)ぶどうストレート	618 kcal 15.3 g 13.2 g 2.4 g	●4日… かみかみこんだて 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。 給食ではかみごたえのある食材を取り入れた「かみかみこんだて」にしました。 よくかんで食べることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、むし歯予防やあごの発達にもつながります。 一口30回を目標に、しっかりかんで食べてみましょう。
4木	黒米ごはん かみかみつくだに かみかみこんだて 歯と口の健康習慣	○	とりにくのスタミナやき きゅうりのもろみみそ 野菜わん	★牛乳,しらす干し,糸削 り,塩昆布,とり肉,みそ, 油揚げ	米,白ごま,さとう,黒米, ★ごま油,しらたき	にんにく,ねぎ,きゅうり,だ いこん,にんじん,干し椎茸 スライス,はくさい,ほうれ んそう	581 kcal 25.2 g 17.4 g 3.1 g	
5金	サーモンピラフ 6日梅の日	○	うめドレサラダ ABCスープ	★牛乳,さけ,とり肉	米,油,じゃがいも,ABC マカロニ	にんにく,にんじん,たまね ぎ,エリンギ,レモン,パセ リ,はくさい,かぶ,ねり梅, キャベツ,セロリー,こまつ な	548 kcal 18.7 g 16.0 g 2.3 g	
8月	麦ごはん	○	しょうちん豆腐 からしあえ くだもの(はるか)	★牛乳,ぶた肉,生揚げ,み そ	米,おおむぎ(押麦),油, さとう,かたくり粉,ごま 油,★白いりごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,たけのこ,干し椎茸,ね ぎ,たまねぎ,キャベツ,こ まつな,★もやし,ニューサ マーオレンジ	593 kcal 25.6 g 20.8 g 1.7 g	
9火	ぶた肉のしょうがやきどん	○	あまずあえ れいとうりんご	★牛乳,ぶた肉	米,おおむぎ(押麦),油, さとう,かたくり粉,さつ まいも,バター	しょうが,にんにく,にんじ ん,たまねぎ,えのきたけ,ぶ なしめじ,さやいんげん,切 干しだいこん,きゅうり,★ もやし,★りんご	610 kcal 24.4 g 17.9 g 1.5 g	●5日… 梅の日こんだて(6日) 6月6日は「梅の日」です。また6月11日頃は「入梅」よ言われています。 入梅とは、暦の上での梅雨入りの日のことです。地域や年によって、入梅と実際の梅雨入りの日と違うことが多いですが、現在のように天気の情報があつた昔の人は、入梅を目安に田植えを行っていました。 この日は梅を使った、ドレッシングを作ります。
10水	コッペパン いちごジャム	○	ポテトのチーズやき ミネストローネ	★牛乳,ウィンナー,★ピ ザ用チーズ,とり肉,ペー コン,レンズまめ	★食パン,★有塩バター, はちみつ,じゃがいも,油, オリーブ油	レモン,たまねぎ,とうもろ こし,にんにく,セロリー,に んじん,たまねぎ,かぶ,トマ ト	536 kcal 21.4 g 22.8 g 2.3 g	
11木	チキンライス	○	まめい 野菜スープ かいそうサラダ 牛乳寒天(みかん入り)	★牛乳,とり肉,ウィン ナー,ひよこまめ,ペー コン,海藻ミックス,アガー	米,さとう,油	たまねぎ,にんじん,エリン ギ,グリーンピース,かぶ,こ まつな,きゅうり,キャベツ, レモン,みかん	564 kcal 20.0 g 17.1 g 2.8 g	
12金	麦ごはん	○	いそかあえ 韓国風肉じゃが シシヤモのいそべあげ	★牛乳,きざみのり,ぶた 肉,生揚げ,子持ちししや も,あおのり	米,おおむぎ(押麦),さ とう,ごま油,つきごんにや く,じゃがいも,薄力粉,油	ほうれんそう,★もやし,に んじん,にんにく,しょうが, たまねぎ,ねぎ	571 kcal 21.0 g 17.6 g 1.9 g	●18日… 食育の日(京都府) 6月は「食育月間」です。つくし野小では毎月19日は「食育の日」に合わせて、日本各地の郷土料理を取り入れます。 今月は「京都府」の郷土料理を取り入れます。 西京焼きは京都で作られている「西京みそ」を使用した料理です。 たいたんは京都言葉で「炊いたもの」という意味があります。野菜や油あげなどをだしのうま味を生かして、やさしい味に煮たものです。
15月	わかめごはん	○	さわにわん おひたし ぶた肉のみそやき	★牛乳,炊き込みわかめ, ぶた肉,油揚げ,みそ	米,さとう	だいこん,にんじん,干し椎 茸,ねぎ,こまつな,はくさ い,とうもろこし	605 kcal 27.4 g 23.0 g 2.4 g	
16火	クッパ	○	いかのさらさあげ ばい肉あえ	★牛乳,とり肉,★たまご, いか	米,ごま油,さとう,かたくり 粉,油	しょうが,にんじん,だいこ ん,こまつな,ねぎ,葉ねぎ, はくさい,ねり梅	560 kcal 26.3 g 20.1 g 2.6 g	
17水	ガパオライス	○	ジョア プレーン 青のりポテト もずくスープ	★ジョア プレーン,ぶた 肉,とり肉,大豆,あおの り,絹ごし豆腐,もずく,★ たまご	米,おおむぎ(押麦),ごま 油,さとう,油,じゃがい も,かたくり粉	にんにく(りん茎),しょう が,たまねぎ,青ピーマン,赤 ピーマン,とうもろこし,パ ジャル,にんじん,えのきたけ, ねぎ	575 kcal 25.5 g 15.0 g 2.3 g	
18木	ごはん 食育の日 京都府	○	さわらの西京やき 油あげと野菜の炊いたん とうふのお吸い物	★牛乳,さわら,みそ,油揚 げ,木綿豆腐	米,さとう,油	はくさい,こまつな,にんじ ん,糸みつば	608 kcal 29.4 g 20.0 g 2.3 g	



19	金	ソーキそば	豆腐入りサターアングギー 中華風サラダ	★牛乳, 蒸しかまぼこ, 豚もも肉 角切り, 絹ごし豆腐	沖縄そば, さとう, 薄力粉, 黒砂糖, 油, ごま油	にんじん, 玉葱, 葉ねぎ, しょうが(甘酢漬), だいこん, きゅうり	554 kcal 22.5 g 23.0 g 2.5 g	<p>●19日… 沖縄慰霊の日(おきなわのいのひ) 6月23日は「沖縄慰霊の日」です。 給食では沖縄の料理や食文化にふれることで地域のことや命の大切さについて考えるきっかけになるよう取り入れました。 ソーキそばはお祝いの日や家族が集まるときに食べられています。ソーキはやわらかく煮たぶた肉のことを言います。 サターアングギーはおやつやお祝いの時に親しまれています。「サター」=さとう「アング」=あぶら「アギー」=あげる</p>
22	月	ごはん	豆腐のチリソースに だいこんと刻み昆布のサラダ くだもの(メロン)	★牛乳, 木綿豆腐, ぶた肉, いか, 糸削り, 刻み昆布	米, ごま油, さとう, かつくり粉, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸(5分細), 葉ねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし(かぼちゃ冷凍), ★アンデスメロン 2L	566 kcal 24.1 g 16.8 g 1.7 g	
23	火	スープスパゲティ	まっちゃんケーキ れいとうみかん	★牛乳, ベーコン, とり肉, ★たまご, ★生クリーム	油, スパゲッティ, オリーブ油, さとう, 薄力粉, 上新粉, 甘納豆(あずき)	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュルーム水煮(トド), いんげん, 冷凍みかんM	547 kcal 19.5 g 19.7 g 2.2 g	
24	水	ミルクパン	チリコンカン カラフルサラダ くだもの(カラマンダリン)	★牛乳, ぶた肉, 大豆	★ミルクパン, 油, さとう, シェルマカロニ, 薄力粉	いちごジャム(高糖度), にんにく(りん茎), にんじん, 玉葱, とうもろこし(かぼちゃ冷凍), きゅうり, キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, カラマンダリン M	561 kcal 25.0 g 20.3 g 2.4 g	
25	木	うめわかめごはん	あつやきたまご わかめときゅうりの酢の物 りきゅう汁 利休汁	★牛乳, 炊き込みわかめ, ★たまご, とり肉, わかめ, 油揚げ, みそ	米, さとう, 油, ★ねりごま	カリカリ梅(刻み), にんじん, ねぎ, きゅうり, えのきたけ, だいこん, ごぼう, 干し椎茸スライス 3ミリ	569 kcal 22.3 g 19.5 g 2.6 g	
26	金	蕎麦とじゃこのチャーハン	スーラータン パンサンスー シュガービーンズ	★牛乳, しらす干し, ぶた肉, 木綿豆腐, ★たまご	米, ごま油, かつくり粉, 緑豆はるさめ, さとう, 白ごま	しょうが, にんじん, ねぎ, たかな漬(刻み), きくらげ(乾), えのきたけ, きゅうり, ★もやし	571 kcal 25.2 g 17.6 g 3.0 g	
29	月	トマトしおラーメン きなこだんご	みそドレサラダ	★牛乳, ぶた肉, いか, 絹ごし豆腐, きな粉, みそ	ラーメン, 油, オリーブ油, 白玉粉, 上新粉, さとう, じゃがいも, ごま油	にんにく(りん茎), しょうが, にんじん, ★もやし, キャベツ, 葉ねぎ, トマト, きくらげ(乾), ブロッコリー	552 kcal 22.8 g 18.7 g 1.7 g	
30	火	夏越ごはん 和食給食	すましじる みず 水ようかん	★牛乳, 絹ごし豆腐, 寒天, あずき(こし)	米, おおむぎ(押麦), 薄力粉, 油, 手糰子, さとう	玉葱, にがうり, 赤ピーマン, だいこん, しょうが, にんじん, こまつな	573 kcal 17.4 g 14.4 g 1.7 g	

- ★アレルギー食材には記号を表示しています。
- ★行事や食料量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。
- ★食材アレルギー対応を行っております。変更等生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。
- ★だしは毎日、かつお節、昆布、鶏から、豚骨のいずれかを使用しています。

## よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	



【5月に使用した食材の生産地】  
町田市では前月に使用した生鮮食材の産地を知らせることになっています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ねぎ	町田市	にんじん	徳島	とうもろこし	北海道
にんにく	青森	キャベツ	茨城	だいこん	町田市
しょうが	高知	チンゲン菜	静岡	えだまめ	北海道
新たまねぎ	佐賀	こまつな	神奈川、東京	しめじ	長野
もやし	栃木	グリーンアスパラ	新潟	赤・黄パプリカ	茨城
きゅうり	群馬	万能ねぎ	福岡	ブロッコリー	長野
新じゃがいも	長崎	さつまいも	千葉	ニューサマーオレンジ	静岡
にら	茨城	ごぼう	青森	カラマンダリン	愛媛
えのき	長野				

## かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはたかくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間