

日	こんだてめい	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2 (月)	わかめごはん 魚の吉野酢かけ 磯香和え みそ汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、あかうお、きざみのり、絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ	アルファ化米、かたくり粉、米粉、三温糖、上白糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	540 kcal 24.6 g 16.0 g 2.4 g
3 (火)	ごはん 洋風肉じゃが 塩こんぶ和え バレンシアオレンジ	○	牛乳、豚もも肉、ウィンナー(卵不使用)、塩昆布	米、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、だいこん、バレンシアオレンジ	522 kcal 19.2 g 13.8 g 2.2 g
4 (水)	いわしのかば焼き丼 野菜のおひたし みそしる	○	牛乳、いわし、わかめ	米、かたくり粉、米粉、三温糖、白ごま	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	562 kcal 21.6 g 19.7 g 2.2 g
5 (木)	ごはん オムレツのチリソースかけ 大根の華風漬け 野菜スープ	○	牛乳、豚ひき肉、たまご、大豆	米、サラダ油、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、こまつな	511 kcal 21.1 g 16.0 g 2.1 g
6 (金)	ごはん キムチ豆腐 中華和え バレンシアオレンジ	○	牛乳、豚ばら肉、絹ごし豆腐	米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、三温糖	にんじん、えのきたけ、はくさい、はくさいキムチ、ねぎ、にら、キャベツ、りょくとうもやし、バレンシアオレンジ	525 kcal 21.0 g 18.5 g 1.9 g
9 (月)	キムタクごはん お好みポテト ごまスープ	○	牛乳、豚ひき肉、あおのり、系割り、わかめ、木綿豆腐	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、ごま油、三温糖、じゃがいも、白すりごま	しょうが、ねぎ、たくあん、はくさいキムチ、にんじん、こまつな	588 kcal 19.1 g 22.4 g 2.3 g
10 (火)	ごはん あじの南蛮漬け ごま和え にんたまスープ	○	牛乳、あじ、ベーコン(卵不使用)、たまご	米、三温糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉	ねぎ、赤ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリ、パセリ	521 kcal 25.7 g 15.9 g 2.2 g
11 (水)	中華丼 もやしのナムル 小玉すいか	○	牛乳、豚もも肉、いか、うずら卵	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、かたくり粉、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ缶、はくさい、チンゲンサイ、りょくとうもやし、ほうれんそう、小玉すいか	512 kcal 22.4 g 14.5 g 1.9 g
12 (木)	ガーリックフランス トマトシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、とりもも肉、白いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム	ソフトフランスパン、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、上新粉、バター、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶詰、こまつな、キャベツ	579 kcal 22.5 g 23.2 g 3.1 g
13 (金)	【日本の味めぐり〜岩手県盛岡市〜】 ジョア(ストロベリー) 盛岡じゃじゃ麺 チーズいももち	-	ジョア、豚ひき肉、大豆、ダイスチーズ	うどん、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、干しいたけ、たけのこ缶、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり	523 kcal 19.6 g 17.6 g 2.3 g

■ 6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です！

©少年写真新聞社2025

■ 毎日暑いです！食中毒に注意！！

©少年写真新聞社2025

唾液の働きと かわ効果を知ってよくかんで食べよう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、唾液が関係しています。食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べ物の味を感じたり、食べ物をのみ込みやすくしたり、むし歯を防いだり、消化をよくしたりするなどの働きがあります。そのほかにも、発音をしやすくする、口のいやなおいを防ぐ、歯肉炎や歯周病を防ぐなどがあります。このように、唾液は、歯と口の健康を守るために大切なことがわかります。

毎回の食事で、しっかり唾液を出すためには、よくかむことを意識するようにします。また、かむ習慣をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるように心がけましょう。



参考文献 「唾液は健康を守る“まほうの水”」カミカミおもしろ液学 岡崎好秀著 少年写真新聞社ほか

ペットボトル飲料の持ち歩きで注意すること

暑い時期は、水分補給のために、ペットボトル飲料を飲むことが多くなります。しかし、扱い方を間違えると、食中毒の危険もあります。

ペットボトルは、直接口をつけて飲むため、口の中の細菌などがボトル内に入ってしまう。細菌は、温度、水分、栄養の3つがそろって増殖します。例えば、飲み残したミルクコーヒーで実験した場合、気温30℃の設定で、糖分やたんぱく質を栄養として、48時間後には、細菌が3億個以上に増加しました。

食中毒を防ぐためには、ペットボトル飲料は早めに飲み切る、コップが用意できる時にはコップに注いで飲む、長時間放置したものは飲まないことなどに注意します。



参考資料 栃木県宇都宮市衛生環境試験所HP「新編 新しい技術・家庭分野 自立と共生を目指して」志村結美 上野銀子ほか80名著 東京書籍ほか

日	こんだてめい	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 (月)			振替休日			
17 (火)	麦ごはん 生揚げの中華煮 おかか和え バレンシアオレンジ		牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、系刺り	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくとうもやし、バレンシアオレンジ	592 kcal 26.4 g 19.7 g 1.4 g
18 (水)	ミートソーススパゲティ あおのりビーンズ フルーツポンチ		牛乳、鶏ひき肉、大豆、あおのり	ハーフスパゲティ、サラダ油、かたくり粉、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、アロエ	569 kcal 24.7 g 17.2 g 1.7 g
19 (木)	ごはん 卵入りスンドゥブ 焼きししゃも 海藻サラダ		牛乳、豚もも肉、あさり、たまご、絹ごし豆腐、ししゃも、乾燥海藻ミックス	米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、三温糖	にんにく、えのきたけ、干しいたけ、はくさいキムチ、はくさい、にら、キャベツ、にんじん、きゅうり	512 kcal 24.4 g 17.3 g 2.6 g
20 (金)	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ チキングリルガーリックハニースソース 小松菜と春雨のナムル		牛乳、芽ひじき、系刺り、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、焼きちくわ(卵不使用)、豚もも肉、生揚げ、豆乳	米、サラダ油、三温糖、はちみつ、りょくとうはるさめ、ごま油、上白糖、じゃがいも、上新粉	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ	600 kcal 29.2 g 21.0 g 2.1 g
23 (月)	ごはん 鶏のすき焼き風 はりはり漬け UFOゼリー		牛乳、とりもも肉、焼き豆腐、粉寒天	米、サラダ油、しらたき、三温糖、白ごま、上白糖、白玉	ごぼう、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ゆで干しだいこん、きゅうり、ベビーバイン	594 kcal 23.2 g 17.1 g 1.9 g
24 (火)	ごはん サバのごま味噌だれかけ きゅうりの酢の物 すまし汁		牛乳、さば、木綿豆腐	米、上白糖、白すりごま、かたくり粉	しょうが、えのきたけ、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、こまつな	587 kcal 23.4 g 24.2 g 2.0 g
25 (水)	米粉のポークカレー 大根サラダ アンデスメロン		牛乳、豚もも肉	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、だいこん、きゅうり、アンデスメロン	533 kcal 18.3 g 12.8 g 2.1 g
26 (木)	シュガートースト ポークビーンズ ツナサラダ		牛乳、大豆、レンズまめ、豚もも肉、ツナフレーク	食パン、バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、上新粉	たまねぎ、にんじん、トマト缶、青ピーマン、こまつな、キャベツ	513 kcal 19.4 g 21.2 g 2.4 g
27 (金)	ごはん コロッケ バジルドレッシングサラダ まめまめスープ		牛乳、豚ひき肉、大豆、おから、鶏むね肉、レンズまめ	米、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、パン粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、トマト缶	654 kcal 24.0 g 22.7 g 1.9 g
30 (月)	ごはん さばのスパイシー竜田揚げ ごまサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳、さば、わかめ	米、米粉、かたくり粉、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんにく、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、ぶなしめじ	642 kcal 23.2 g 26.7 g 2.3 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。

ぎゅうにゅうの牛乳飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心に向ける機会になればと思います。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

■ 6月20日は、F C町田ゼルビア応援献立です！

町田市をホームタウンとするサッカーチーム「F C町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるF C町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！F C町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、F C町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、F C町田ゼルビアを応援しましょう！

☆直近のホームゲーム

5月31日 (土) VS 横浜F・マリノス 14:00キックオフ
6月21日 (土) VS 鹿島アントラーズ 16:00キックオフ
7月5日 (土) VS 清水エスパルス 18:00キックオフ

～5月の給食食材の産地について～

こまつな(町田)、ほうれんそう(東京)、きゅうり(群馬)、にんじん(静岡)、だいこん(茨城)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道・鹿児島)、セロリ(静岡)、キャベツ(千葉)、もやし(栃木)、グリーンピース(鹿児島)、白菜(茨城)、ねぎ(埼玉)、れんこん(茨城)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、ごぼう(青森)、なす(群馬)、大根(千葉)、にら(栃木)、かぶ(東京)、あじ(NZ)、ししゃも(ノルウェー)、さば(ノルウェー)、メルルーサ(メキシコ)、美生柑(愛媛)、日向夏(愛媛)、カラマンダリン(和歌山)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(山形・福島)

今月のまち☆ベジ たまねぎ じゃがいも