令和6年度

6月　献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（19回）
◎給食のねらい◎よくかんで食べる

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
3	月	わかめごはん りんごジュース とりにくのからあげ きゅうりのしょうがいため ふちのべちゃんこじる	わかめごはんのもと とりにく さけ　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　でんぷん　こめこ あぶら　さとう　こんにゃく	りんご　にんにく きゅうり　しょうが にんじん　キャベツ ながねぎ	どすこい給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 24.0 g 14.6 g 2.9 g
4	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　だいず　ハム	パン　マカロニ　あぶら さとう　じゃがいも バター	たまねぎ　にんじん トマト　にんにく パセリ　さやいんげん	歯と口の 健康週間 （～10日）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 29.0 g 18.4 g 2.8 g
5	水	かむかむごはん ぎゅうにゅう ますのカレーあげ こまつなのみそしる	だいず　ひじき ぎゅうにゅう　ます わかめ　みそ	こめ　むぎ　さとう こめこ　でんぷん あぶら　じゃがいも	とうもろこし　たまねぎ こまつな　にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 27.3 g 20.4 g 2.6 g
6	木	なすとぶたにくの オイスターソースどん（いたく） ぎゅうにゅう とうふともやしのスープ あんにんどうふ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく　とうふ あんにんかんてん	こめ　さとう　あぶら ごま　ごまあぶら でんぷん	なす　たまねぎ あかピーマン　にんにく しょうが　もやし　にんじん ながねぎ　たけのこ　にら しいたけ　パイナップル もも　りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 21.6 g 16.1 g 1.8 g
7	金	コッペパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー パリパリサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	パン　じゃがいも あぶら　マーガリン こむぎこ　ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ キャベツ　とうもろこし いちごジャム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 23.9 g 23.8 g 2.6 g
10	月	ロールパン ぎゅうにゅう カレイのチーズやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう　かれい チーズ　ベーコン	パン　じゃがいも オリーブオイル　マカロニ	パセリ　にんじん たまねぎ　セロリ にんにく　ズッキーニ トマト　とうもろこし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 28.6 g 24.1 g 2.9 g
11	火	にこみうどん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ きんときまめとしろごまのマフィン	ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　きびなご とうにゅう　きんときまめ	うどん　でんぷん あぶら　こむぎこ さとう　ごま	にんじん　えのきたけ こまつな　ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 25.3 g 24.2 g 2.0 g
12	水	いたくごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー あじつけにぼし	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ　ひじき ハム　あじつけにぼし	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	にんじん　たけのこ ながねぎ　しいたけ　にら しょうが　にんにく とうもろこし　キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 25.4 g 18.2 g 2.6 g
13	木	ほしのハンバーグカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも こむぎこ　マーガリン あぶら　はやぶさゼリー	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが りんご　グリーンピース キャベツ　とうもろこし	はやぶさ給食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 21.1 g 16.8 g 2.2 g
14	金	セサミトースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ きゅうりのピクルス	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	パン　ごま　マーガリン さとう　じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ セロリ　グリーンピース きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 26.3 g 26.4 g 2.9 g
18	火	いたくごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ズッキーニのいためもの わかめじる	ぎゅうにゅう　あじ ベーコン　かつおぶし とりにく　わかめ　とうふ	こめ　でんぷん あぶら　さとう　ごま ごまあぶら	たかのつめ　ながねぎ ズッキーニ　にんにく にんじん　たけのこ しいたけ　こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 28.2 g 21.7 g 2.3 g
19	水	ロールパン ぎゅうにゅう ホキのバターやき トマトとたまごのスープ りんごかんづめ	ぎゅうにゅう　ホキ ベーコン　たまご	パン　バター じゃがいも　でんぷん	パセリ　たまねぎ トマト　りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 28.9 g 26.4 g 2.8 g
20	木	うめちりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのごまあえ	ちりめんじゃこ　のり ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　むぎ　じゃがいも こんにゃく　あぶら さとう　ごま	うめ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　しいたけ きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 21.9 g 16.5 g 2.2 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
21	金	カレースパゲティ ぎゅうにゅう もやしのソテー バナナケーキ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ ピーマン もやし バナナ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 23.0 g 21.9 g 2.4 g
24	月	いたくごはん ぎゅうにゅう あかうおのわふうソース とりにくのすましじる ゴーヤのつくだに	ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ うずらのたまご かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ にがうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 29.5 g 16.8 g 2.4 g
25	火	こんぶのたきこみごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ じゃがいものみそしる	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 22.9 g 21.4 g 2.9 g
26	水	くろパン ぎゅうにゅう しいらのこめこあげ とうもろこしスープ メロン	ぎゅうにゅう しいら とりにく たまご	パン こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	パセリ しょうが レモン とうもろこし にんじん たまねぎ メロン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 30.4 g 21.1 g 2.5 g
27	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう とうがんのミルクスープ フルーツあえ	ぶたにく ひよこまめ ウィンナーソーセージ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく とうがん とうもろこし パセリ みかん パイナップル もも りんご		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 19.3 g 18.0 g 2.7 g
28	金	もずくどん（いたく） ぎゅうにゅう ちゅうかスープ れいとうみかん	もずく ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし しょうが こまつな しいたけ たけのこ きくらげ みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 23.8 g 17.5 g 2.2 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

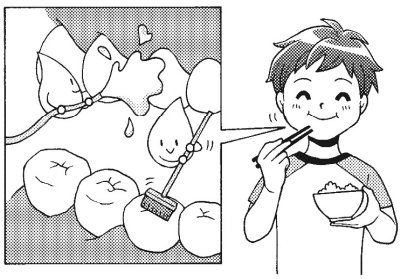
月の平均値	
エネルギー	620 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	2.5 g

給食だより 6月

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

5日の「かむかむごはん」は、大豆、ひじき、麦などを入れた、かみごたえのある混ぜごはんです。よくかんで食べてもらいたいと思います。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

☆6月13日「はやぶさ給食」☆

相模原市にはJAXA（宇宙航空研究開発機構）があります。JAXAでは、2003年に小惑星探査機「はやぶさ」を開発し、宇宙へ打ち上げました。宇宙を探索して地球に帰ってきた、6月13日は「はやぶさの日」になりました。

この日の給食では、「星のハンバーグ」や「はやぶさゼリー」を取り入れました。

給食を食べて、「あきらめない心」や「努力する心」を大切にすることについて、考えるきっかけにしていただけたらと思います。