

6がつ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしよがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	月	とりにくしょうがごはん		あじのねぎしおやき こまつなのびだし みそしる(かぶ) くだもの	とりにく あぶらあげ まあじ わ かめ みそにほし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな も やしめじ くだもの	606kcal 27.3g
2	火	うめごはん		いかのまつかさやき ごじる かわりきんぴら	いか だいち ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずり とり にく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく スパゲティ こんにゃく さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう びーまん	613kcal 28.8g
3	水	スパゲティミートソース		コーンとのたまごスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あ ぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g
4	木	はちおうじさんズッキーニ のカレーライス <small>はちおうじさん しょうが 八王子産ズッキーニ使用</small>		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ずっきーに りんご きゃべつ	670kcal 20.8g
5	金	ごはん		マーボー豆腐 ちゅうかふうたまごスープ ごまめナッツ くだもの	とうふ ぶたにく みそ たまご けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら で んぱん アーモンド ごま さ とう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ こーん くだもの	663kcal 27g
8	月	ミルクパン		てづくりりんごジャム やさいとまめのポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウィナー けずり ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あ ぶら アーモンド	りんごレモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コー ン きゅうり	598kcal 20g
9	火	ごはん <small>やさいさんごーまる 野菜350</small>		にくとうふ けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずり じゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さと う でんぱん じゃがいも こ んにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619kcal 24.5g
10	水	かみかみごはん <small>おしぼぼうこんだて 虫歯予防献立</small>		しろみざかなのしちみやき ぐだくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの	わかめ じゃこ ほき ぶたにく あぶ らあげ みそ けずり くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶ ら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじ ん たまねぎ えのきたけ しょうが く だもの	603kcal 29.3g
11	木	メキシカンライス <small>W杯対戦国メニュー (アメリカ・カナダ・メキシコ)</small>		フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ(アメリカ) メープルサラダ(カナダ)	ぶたにく ほき ハム ぎゅうにゅ う なまクリーム	こめ あぶら バター でんぱん こむ ぎこ じゃがいも さとう メーブル シロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン コー ン しょうが にんにく パセリ キャ ベツ	675kcal 25.3g
12	金	バターライス <small>W杯対戦国メニュー (オランダ)</small>		ボイルウィナー ヒュッツポットエルテンスープ アップルミニケーキ	ウィナー ぎゅうにゅう ハム とりにく けずり たまご ぎゅう にゅう	こめ バター じゃがいも こ むぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリン ピース セロリ りんご レーズン	671kcal 19.6g
15	月	ごはん		魚を切りさく さごちのみそマヨやき くずきりしる ピリカラキャベツ くだもの	さごち みそ とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ご ま ぐずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ くだもの	612kcal 24.8g
16	火	むぎごはん <small>米を集める</small>		あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とり にく たまご とうふ けずり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	617kcal 22.7g
17	水	ごはん		魚の骨をとる さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば あぶらあげ みそ けずり とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こ んにゃく あぶら さとう	だいこん たまねぎ こまつな に んじん ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal 24.7g
18	木	やきとりどん		豆をつまむ すましじる ごもくまめに	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずり だいち ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱ ん ごま こんにゃく あぶら	しょうが ながねぎ ごぼう にんじ ん えのき	621kcal 25.7g
19	金	チュニジアふうトマトソースライス <small>W杯対戦国メニュー (チュニジア)</small>		ブリック(チュニジア) まめサラダ	ハム とりにく ツナ うずらたま ご プロセスチーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さと う じゃがいも あぶら ぎよ う ぎのかわ	なす ズッキーニ たまねぎ マッシュ ルーム にんにく トマト きゅうり キャ ベツ トマト	704kcal 25g
22	月	ひじきとまめのピラフ <small>はちおうじさんたまねぎ使用</small>		さけのこうそうパンこやき はちおうじさんたまねぎのスープ やさいサラダ	ぶたにく だいち ひじき さけ とりにく けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にん にく パセリ こまつな キャベツ コーン	606kcal 28.2g
23	火	ごはん <small>ねん こんだて 100年フード献立</small>		とりのゆずがらめ いらたまみそしる やさいのいろどりあえ	とりにく たまご とうふ みそ けずり かつおぶし ぎゅうにゅ う	こめ でんぱん あぶら さと う じゃがいも	ゆず たまねぎ いら えのき こま つな もやし にんじん	640kcal 24.8g
24	水	ごはん		ふりかけ(アーモンド・じゃこ) やきししゃも じゃがいものそばろに ごまあえ	じゃこ わかめ ししゃも とり にく ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま あぶ ら じゃがいも こんにゃく さとう でんぱん	たまねぎ にんじん キャベツ もや し コーン	641kcal 23.1g
25	木	ガーリックライス <small>W杯対戦国メニュー (スウェーデン)</small>		ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	ます ウィナー とりにく ハム ひよこまめ けずり ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ コーン にんじん グリンピース セロリ トマト	641kcal 27g
26	金	あんかけやきそば <small>麺をはさむ</small>		わかめスープ のりしおポテト くだもの	ぶたにく うずらたまご わかめ と りにく とうふ けずり あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま あぶら でんぱん ごま じゃ がいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いらしいたけ えのきたけのこ なが ねぎ コーン くだもの	601kcal 23.4g
29	月	サルササンド <small>はちおうじさん 八王子産きゅうり使用</small>		はちおうじさんキャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ ジョア	ウィナー とりにく ハム とり にく ぎゅうにゅう なまクリー ム ツナ	パン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり	636kcal 18.4g
30	火	たまごレタスのチャーハン		ワンタンスープ カムジャタン くだもの	たまご とりにく ツナ ぶたにく けずり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ワンタン ごまあぶら じゃ がいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく いら くだもの	602kcal 21.5g

献立は材料の入荷状況により変更することがあります。

<献立より>

- 10日 6月4日からの歯と口の健康週間に合わせ、かみごたえのある食材を使った献立です。
- 4・22・29日 八王子でとれた食材を使います。
- 23日 100年フード献立・高知県の郷土料理を作ります。裏面をご覧ください。
- 11・12・19・25日 サッカーワールドカップに合わせて開戦国・対戦国の料理を作ります。裏面をご覧ください。
- 25・26・30日 姉妹都市である小田原市の名産「下中たまねぎ」を使用します。裏面をご覧ください。

「めざせ！おはし名人」
15～21日は「おはし名人になろう！ウイーク」です。
5つのはし使いに取り組みます。裏面をご覧ください。

給食目標：マナーを守って楽しく食事をしよう
旬の食材：あじ・梅・メロン

おはし名人になろう！ウイーク

令和8年(2026年)

6月



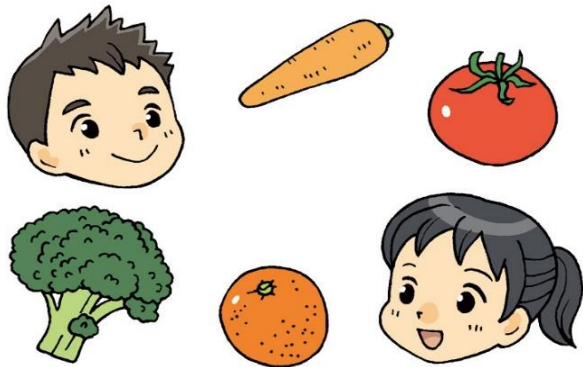
食育だより

はちおうじしりつ
八王子市立

やまた
山田

しょうがっこう
小学校

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

©少年写真新聞社2026

ねん
100年フード
た
を食べて

にほん しょくぶんか
日本の食文化をまなぼう！



ねん ちいき しょくぶんか みらい む ねんつづ めざ ぶんかちよう とりくみ
100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。
げんざい ぜんこく しょくぶんか みと そうと はちおうじ りょうり れいわ ねん がつ にんてい
現在、全国で329の食文化が認められており、桑都・八王子の「ふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

でんとう ねん ねん ぶもん えどじだい つづ きょうど りょうり にち
伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 23日にいただきます。

りょうり ゆず料理

こうちけん 高知県



ちゅうげいちいき
中芸地域

こうちけん かがや たいよう くろしお う
高知県は輝く太陽のもと、黒潮が打ち寄せる変化に富んだ海岸線をはじめ、しまんとがわ だいひょう せいりゅう みどりがわ
四万十川に代表される清流や緑深い山々など、美しく豊かな自然に恵まれています。



こうちけん とうぶ ひろ ちゅうげいちいき にし
高知県の東部に広がる中芸地域には、かつて西日本最大の森林鉄道が走っていました。現在、その線路の跡は、ゆず畑の風景広がる「ゆずロード」となり、ゆずの香りに満ちた景観とゆずの香り豊かな食文化を堪能することができます。

「ゆず果汁」は柚酢(ゆのす)と呼ばれ、昔からお酢の代わりとして使われてきました。

ふいふあ FIFAワールドカップ2026

カナダ・アメリカ・メキシコの3か国にまたがる16の開催都市で行われます。史上最大規模となる世界大会には48チームが参加します。

がつ にち かいさいこく りょうり きゅうしよく
6月11日 開催国の料理を給食で食べます！

	メキシコ		アメリカ		カナダ
	・メキシカンライス		・フライドフィッシュ		・クリーミーポテトスープ
			・メープルシロップ		・サラダのドレッシングに使用

たいせんこく りょうり
対戦国の料理
た おうえん
を食べて応援！

にほん だいひょう たいせんこく にってい ▼日本代表の対戦国・日程

	オランダ		・ヒュッツポット ・エルテンスープ ・アップルケーキ
6/15 5:00～			

	チェンジア		・クスクス ・ブリック ・ひよこ豆のサラダ
6/21 13:00～			

	スウェーデン		・ピッティパンナ ・まめ ・豆のスープ
6/26 8:00～			



6月は食育月間 ~おはし名人ウィーク~

子どもとふれあいながら食事のマナーをみなおそう！

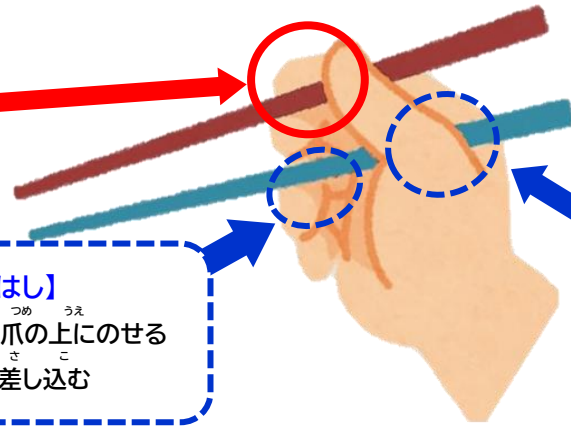


正しいはしの持ち方

【上のはし】
正しいえんぴつ
の持ち方で、
人差し指と中指で持つ

【下のはし】
薬指の爪の上
の上にのせる
ように差し込む

【下のはし】
親指のつけ根
にある



使い方のマナーに気を付けよう 15日~18・26日は、おはし名人になろう！ウィーク

「さしばし」や「たたきばし」など、
やってはいけないはしの使い方
があります。周りの人も気持ちよく
食事ができるように
気を付けましょう。



給食時間中に
チャレンジ！

- 1日目...魚を切りさく
- 2日目...米を集める
- 3日目...魚のほねをとる
- 4日目...大豆をつまむ
- 5日目...麺をはさむ



--- 食と健康コラム *---*

テーマ：食事はよくかんで、毎日を健康に

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防、歯並びやかみ合わせにかかわるあごの発育などに良い効果をもたらしてくれます。最近では、歯や口の健康が、認知症や寝たきり予防につながることもわかってきました。生涯元気に過ごしていくために、子どもだけでなく大人も毎日食事の中で“かむこと”を意識していきたいですね。



▶よくかむためにできることは？

- ① 食事に集中！“ながら食べ”はしない
テレビやスマートフォンを見ながら食事をしていませんか？
“ながら食べ”は早食いになりがちです。また、姿勢が悪くなり、よくかめないことにもつながります。
- ② 和食の献立を増やす。
よく「一口30回かもう」と言いますが、食の欧米化でやわらかい食べ物が増え、30回かむことが難しいこともあります。和食は豆や海藻、食物繊維の多い野菜を使うことが多く、必然的にかむ回数が増えてきます。



★歯ごたえを残すなどの工夫も有効です。ただし、かむ力は体重に比例すると言われ、大人にはちょうどよくても、子どもにはかたすぎることもあるので注意が必要です。

食べ物や台所の衛生管理にご注意ください！

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

つけない	やっつける	ふやさない
①手をきれいに洗う。 ②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。	肉、魚、卵などはしっかり火を通す。 	①できた料理はすぐ食べる。 ②冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

【ノロウィルスの感染防止】

『正しい手洗い』がもっとも重要です！
アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。

