



# 6月 給食献立表



令和8年

港区立小中一貫教育校 赤坂学園(東校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>【東京都食材を味わう給食】</p> <p>そばろ丼 けんちん汁 東京都産和梨ジャム入りヨーグルト 牛乳</p>	<p>【ワールドカップ応援給食:カナダ】</p> <p>メープルマスタードチキンバーガー ピースープ プーティン 牛乳</p>	<p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>梅ゆかりじゃこご飯 すきやき魚煮込み 東京都産ドラゴンレッドを使った ポテトサラダ 牛乳</p>	<p>【行事食:入梅】</p> <p>いわしのかば焼き丼 とうふのみそ汁 あじさいゼリー 牛乳</p>
	<p>東京都の多摩地域では梨の栽培が行われています。東久留米市の農園で昨年の秋にとれた梨を冷凍保存したものを給食室でジャムにします。東京都の多摩地域では和梨のほかにもブルーベリー、ぶどうの栽培が行われています。</p>	<p>2026年サッカー・ワールドカップ北中米大会が6月17日に開幕します。ワールドカップ応援給食として、開催地であるカナダ、アメリカ、メキシコの料理を提供します。プーティン、ピースープはカナダを代表する料理です。</p>	<p>東京都東久留米市で育ったドラゴンレッドという種類のじゃがいもをポテトサラダに使用します。ドラゴンレッドは名前の通り、中身が赤いじゃがいもです。ブルーベリーやあじさいの色の成分と同じアントシアニンという色の成分がふくまれているため、紫色になっています。</p>	<p>少し早いですが、入梅の行事食です。入梅は6月11日前後をさし、梅雨に入る時期を意味しています。入梅の時期にとれるいわしは脂ののっておいしいことから入梅いわしと呼ばれ、昔から愛されてきました。</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>【カルシウム強化給食】</p> <p>ご飯 チーズタッカルビ トックスープ 牛乳</p>	<p>【カルシウム強化給食】</p> <p>冷やしつねうどん ちくわのいそべあげ きゅうりのピリ辛漬け 牛乳</p>	<p>【運動会応援給食】</p> <p>えびクリームライス ミネストローネ 赤白フルーツポンチ 牛乳</p>	<p>【運動会応援給食】</p> <p>ミートソーススパゲティ クラムチャウダー 冷凍みかん 牛乳</p>	<p>【運動会応援給食】</p> <p>カツ丼 わかめのみそ汁 赤白ゼリー 牛乳</p>
<p>6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にあわせて6月の給食には歯の健康にかかせない栄養素・カルシウムが多くふくまれている食材を使ったカルシウム強化給食を提供します。チーズにはカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>つねは油あげを意味しています。油あげはとうふを油であげた食材です。とうふは大豆をしばて作る豆乳をにがりで固めて作ります。豆乳にはカルシウムが多く含まれているため、油あげにもカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>運動会応援給食は給食委員が運動会をイメージして献立を考えました。この日は白組をイメージして主食、主菜をえびクリームライス、赤組をイメージして副菜をミネストローネにしました。赤白フルーツポンチはすいかと白玉が入っています。</p>	<p>運動会応援給食第二弾です。この日は赤組をイメージして主食、主菜をミートソーススパゲティ、白組をイメージして副菜をクラムチャウダーにしました。</p>	<p>運動会応援給食第三弾です。運動会に「勝つ」と「カツ」をかけて、主食、主菜を「カツ丼」にしました。豚の肩肉を使って作ります。赤白ゼリーはクランベリーゼリーとカルピスゼリーで作る2色のゼリーです。</p>
13日(土)	16日	17日	18日	19日
<p>【運動会給食】</p> <p>ホットドック スパイシーポテトフライ コールスローサラダ ヨーグルト オレンジジュース</p>	<p>【カルシウム強化給食】</p> <p>ドライカレー カラフルサラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳</p>	<p>【開校記念日お祝い&amp;誕生日給食】</p> <p>あなごと卵のちらし寿司 とりのからあげ すまし汁 手作り水ようかん 牛乳</p>	<p>【ワールドカップ応援 &amp; 赤坂バーカリー】</p> <p>手作りピザパン ABCスープ 野菜ソテー 牛乳</p>	<p>【行事食:夏至】</p> <p>たこ飯 さばの香味焼き 冬瓜のみそ汁 野菜のごま酢あえ 牛乳</p>
<p>運動会にあわせて飲み物はオレンジジュースにしました。オレンジジュースにはエネルギーのもととなる炭水化物と疲労回復に効果があるビタミンCが含まれています。給食をしっかり食べて午後の種目に備えましょう！</p>	<p>ドライカレーの具は豚肉、みじん切りにした大豆、たまねぎを炒めて作ります。大豆には骨や歯の成長に必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムは成長に必要な量がなくなる栄養素です。</p>	<p>6月17日は赤坂学園の開校記念日です。開校記念日にあわせてお祝いの献立にしました。ちらし寿司はお祝いの時に食べられてきた料理です。水ようかんはのどごしがよく、夏場に食べられてきた和菓子です。給食室で作ります。</p>	<p>ワールドカップ応援給食第二弾です。アメリカの料理給食です。給食室で生地からピザパンを作ります。ピザはイタリアで誕生した料理ですが、アメリカの国民食として食べられています。アメリカのピザはイタリアのピザと比べて生地に厚みがあるのが特徴です。</p>	<p>夏至の行事食給食です。夏至は1年間で1番日が出ている時間が長い日です。今年は、6月21日です。この時期に田植えが行われることから、稲がたこの足のように八方に根が張ることに願いをこめて、たこが食べられてきました。</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>【カルシウム強化給食】</p> <p>わかめじゃこご飯 卵焼き 仙台みそを使った豚汁 牛乳</p>	<p>【郷土料理給食:沖縄県】</p> <p>ラフテー入り沖縄そば フーチャンプルー 沖縄県石垣島産冷凍パイナップル 牛乳</p>	<p>【食べ比べ給食】</p> <p>中華丼 青のり大豆 さくらんぼ食べ比べ 牛乳</p>	<p>【東京都食材を味わおう給食】</p> <p>ご飯 八丈島産さきめじの竜田あげ 東京都産小松菜のみそ汁 きゅうりとキャバツの即席漬け 牛乳</p>	<p>【ワールドカップ応援給食:メキシコ】</p> <p>セルフタコス チリトルティーヤスープ パジルドレッシングサラダ 牛乳</p>
<p>ご飯にわかめとちりめんじゃこをあわせてわかめじゃこご飯にします。じゃこはイワシの赤ちゃんを塩水でゆでた後、乾燥させて作ります。じゃこには骨や歯の成長に必要な栄養素が多く含まれています。</p>	<p>6月23日の沖縄慰霊の日にあわせて、沖縄県の郷土料理にしました。ラフテーは豚バラ肉を煮込んだ料理です。沖縄そばは名前にはそばとついていますが、そば粉はふくまれていません。</p>	<p>食べ比べ給食です。果物や野菜、米は同じ種類でも品種によって味や食感が異なります。今回は「佐藤錦」と「紅秀峰」の食べ比べです。日本を代表するさくらんぼの二大品種です。味の違いを探してみましょう。</p>	<p>八丈島は東京都に位置する島のひとつで周辺の海で漁業が行われています。マグロやキンメダイ、ムロアジ、トビウオなどの魚が漁獲されています。この日のキメジマグロは八丈島でとれたものを使用します。</p>	<p>ワールドカップ応援給食第三弾です。メキシコの料理給食です。日本の主食は米ですが、国によってパン、めんなど主食が違います。メキシコではとうもろこしをすりつぶして粉にしたもので作るトルティーヤが主食として食べられています。</p>
29日	30日	【6月の給食目標】		【6月平均摂取栄養素量(4年生)】
<p>【カルシウム強化給食】</p> <p>キムチチャーハン きびなごの米粉あげ 中華風卵スープ 牛乳</p>	<p>【行事食:夏越の祓え】</p> <p>わかめ豚肉うどん 東京都産小松菜のおひたし 手作り水無月 牛乳</p>	<p>「姿勢よく、食器を持って食べよう」</p> <p>①食べている時の姿勢は背筋が真っ直ぐ伸びて、足裏が床に着くようにすること。</p> <p>②はしやスプーンなどの食器を持っていない手で食器を持って食べること。</p> <p>二つのことを意識して、美しくかつよく食べましょう！</p>		<p>エネルギー:649kcal たんぱく質27.5g ※食材入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>【特別栽培農産物】 港区の給食では農薬の使用を抑えた環境により、特別栽培農産物の活用が推進されています。</p>
<p>きびなごは全長10センチのほどの小魚です。骨まで食べることができるため、骨や歯の成長に必要なカルシウムが多く含まれています。キムチチャーハンにもカルシウムが多く含まれているちりめんじゃこ小松菜を使用します。</p>	<p>夏越の祓えとは1年間の半分を終える日に残り半年を健康に過ごせるように願う日です。京都府周辺では夏越の祓えの日に水無月という和菓子を食べる文化があります。給食室であんこをたいて、白玉粉と小麦粉で作った生地にのせた後、蒸して作ります。</p>			<p>↑赤坂学園のホームページに給食の紹介や調理中の様子を掲載しています。ご覧ください。</p>

