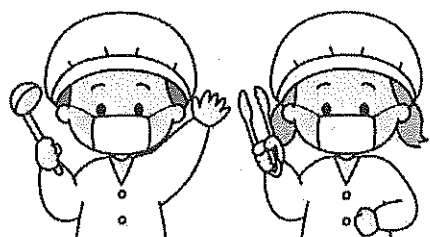


6月 きゅうしょくカレンダー



| | | | | | | | |
|------------|--------|--|--|------------|--|--|--|
| 1日 (月) | | | カレードリア、スープ、ぶどうゼリー | 16日 (火) | | | マーボー ^{マーボー} 、チンゲンサイともやしの ^{甘酢} あえ、 いり ^{いり} 黒豆 |
| 2日 (火) | | | いわし ^{いわし} 天ぷら、五目 ^{五目} 汁、きゅうりの ^酢 のもの | 17日 (水) | | | 鶏 ^鶏 肉とかぼちやのシチュー、ミックス ^{ミックス} 海そうのサラダ、 オレンジ |
| 3日 (水) | | | チキントマトスパゲッティ、キャベツのピクルス、 棒 ^棒 チーズ | 18日 (木) | | | 豚 ^豚 肉のごまみそ焼き、すまし ^{すまし} 汁、切干 ^{切干} しだいこんの ^{いた} ため煮 |
| 4日 (木) | | | 肉 ^肉 じゃが、オクラのおか ^か いたため、きゅうりの ^蒸 じそあえ | 19日 (金) | | | ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、りんご ^蜜 |
| 5日 (金) | | | 豚 ^豚 ひき肉とにらの ^{そば} ろ ^ろ 井、みそ ^{みそ} 汁、さんど ^{さんど} まめのごまあえ | 22日 (月) | | | 豚 ^豚 肉のレモン ^{じょう} ゆ ^ゆ 焼き、鶏 ^鶏 肉とキャベツのスープ、 うずら ^{うずら} の ^{グラ} ッセ |
| 8日 (月) | | | えびのチリソース、中華 ^{中華} スープ、ミニフィッシュ | 23日 (火) | | | 八宝 ^{八宝} 菜、あつ ^{あつ} あげの ^{中華} みそ ^だ れ ^れ かけ、もやしの ^{中華} あえ ◆ ^{たまご} 卵 |
| 9日 (火) | | | 鶏 ^鶏 肉のおろし ^{じょう} ゆ ^ゆ かけ、みそ ^{みそ} 汁、 ツナともやしの ^{いた} ためもの | 24日 (水) | | | チキンレバーカツ、スープ ^煮 、 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ |
| 10日 (水) | | | 和風 ^{和風} 焼きそば(きざ ^{きざ} みのり)、オクラのごま ^酢 あえ、 ま ^ま 茶 ^茶 大豆 | 25日 (木) | | | 和風 ^{和風} カレー ^井 、オクラの ^甘 酢 ^酢 あえ、 ^和 なし ^蜜 |
| 11日 (木) | | | 鶏 ^鶏 肉とあつ ^{あつ} あげの ^煮 もの、牛肉とキャベツの ^{いた} ためもの、 きゅうりの ^{しょう} が ^{づけ} | 26日 (金) | | | 鶏 ^鶏 肉の ^塩 こう ^じ 焼 ^焼 き、みそ ^{みそ} 汁、魚 ^魚 ひ ^ひ じ ^じ き ^き そば ^{そば} ろ |
| 12日 (金) | | | チンジャオ ^{チンジャオ} ニュー ^{ニュー} ロウ ^{ロウ} スー、中華 ^{中華} みそ ^{みそ} スー、えだ ^{えだ} まめ | 29日 (月) | | | いか ^{いか} 天 ^天 ぷら、フレッシュ ^{フレッシュ} ト ^ト マト ^{マト} のスー ^煮 、 キャベツのバジル ^{バジル} 風味 ^{風味} サ ^サ ラダ ◆ ^{大豆} 大豆 |
| 15日 (月) | * 代休 * | | | 30日 (火) | | | 豚 ^豚 肉の梅 ^梅 風味 ^{風味} 焼 ^焼 き、五目 ^{五目} 汁、ツナとさんど ^{さんど} まめ ^{まめ} の ^{いた} ためもの |

◆は除去食対応献立です。



🌸保護者の皆様へ🌸

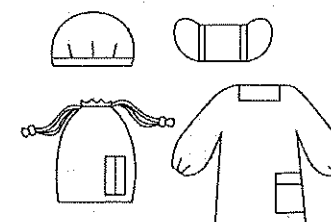
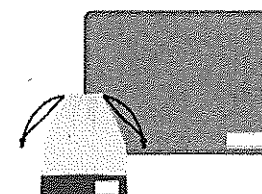
給食セットの用意のご協力をお願いします。

★ 給食セット

「マスク・ナフキン」

★ エプロンセット

「エプロン・帽子」



きゅうしょくだより

令和8(2026)年6月
大阪市立桜宮小学校

「黄」「赤」「緑」の食べ物について知ろう

みなさんが毎日元気に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。
食べ物は体の中でのはたらきによって、「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けることができます。
3つのグループの食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

6月のこんだてより

生のさんどまめを使用したこんだてが登場します。

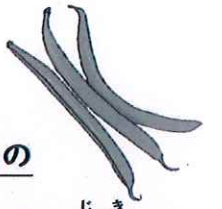
5日(金)さんどまめのごまあえ

30日(火)ツナとさんどまめのいためもの

6~9月ごろに旬(たくさんとれて、おいしい時期)を

むかえるさんどまめは、「さやいんげん」ともいわれていますが、一年に三度とれることから、「三度豆」の名でよく知られています。

さんどまめは緑のグループの食べ物で、ビタミン類を多く含み、体の調子を整えるはたらきがあります。



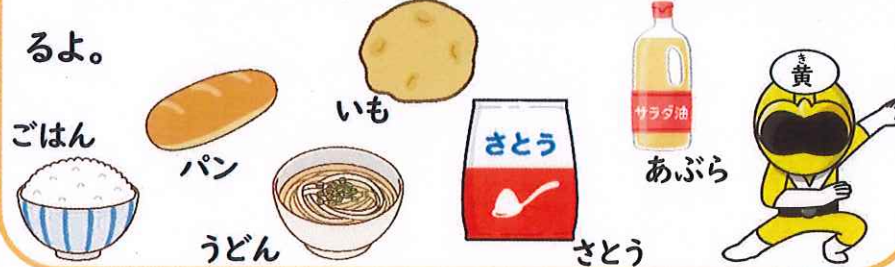
みんなの元気を守る栄養レンジャー

黄・赤・緑の食べ物にどんなはたらきがあるのか紹介していくよ!!

私は黄レンジャー!!

エネルギーのもとになるはたらきがあるよ。

体をうごかす力のもとになったり、体を温めたりするよ。



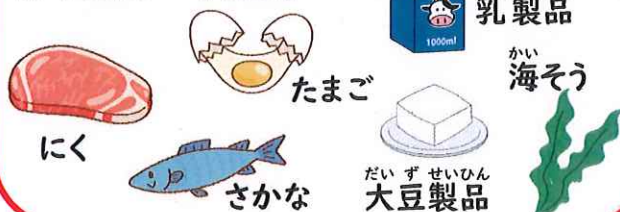
私は赤レンジャー!!

体をつくるもとになる

はたらきがあるよ。

みんなの筋肉や血、

ほねや歯をつくるよ。



私は緑レンジャー!!

体の調子を整えるはたらきがあるよ。

おなかの中をきれいにそうじしたり、かぜをひきにくい

体をつくったりするよ。



6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。

食べ物や食事の大切さについて考えてみましょう。

毎食、私たちがそろっているか探してみてね。

しょくいく 食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年6月
大阪市立桜宮小学校

がっ しょく いく げっ かん 6月は食育月間

まいとし がっ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

【食育ピクトグラム】・食育の取組をわかりやすく絵文字で表現したもの

しょくいく さまざま けいけん とお しょく かん ちしき しょく せんたく ちから み けんぜん しょくせいかつ じっせん ちから はぐく た しょうがい
食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食べることは生涯にわたって
つづ いたな しょくいく い うえ きほん こ どもはもちろん大人にとっても大切です。ご家庭の「今日の給食はどうだった?」「給食はおいしい?」
などの会話から食育が始まります。ぜひ、この機会に「食育ピクトグラム」を確認して、ご家庭での食育に取り入れてみてください。



できていますか？食中毒予防

じめじめと暑くなる日が続く6月。気温や湿度が高くなる時期は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、ふだんから気を付けることで防ぐことができます。

- て あら しょくざい
手を洗わずに食材をさわっていませんか？
- にくるい ぎよかいるい ひ とお
肉類や魚介類は、よく火を通していませんか？
- れいぞう れいどう ひつよう しょくひん しつおん ほうち
冷蔵や冷凍の必要な食品を室温に放置していませんか？
- しょうひ きげん しょうみ きげん かくにん
消費期限や賞味期限を確認していませんか？

きげん す すぎていない しょくざい いちど かいふう しょくざい はや つか
期限がまだ過ぎていない食材でも、一度開封した食材は、なるべく早く使いましょ。

