

給食だより



令和8年6月
小千谷市立南小学校
小千谷市立南中学校

6月がつは食育しょくいく月間げっかん& 19日にちは食育しょくいくの日ひ

「た食べるちから力」 = 「い生きるちから力」を育はぐもう!



買い物かや料理ものりょうりなど、
一緒いっしょに食事しょくじの支度したくをする



家族かぞくや仲間なかまと楽したのく
食卓しょくたくを囲かこむ



地域の郷土料理ちいききょうどりょうりや行ぎょう事じ食じょくを味あじわう



6月がつ4日よっか～10日とおかは歯はと口くちの健康けんこう週間しゅうかん



給食きゅうしょくでは、「歯と口の健康週間」にちなみ、6月がつはかみかみ献立こんだてを取り入れとりました。特とくによくかんで食たべてほしいメニューには、献立表こんだてひょうにマークマークがついています。献立表こんだてひょうをチェッちックし、普ふ段だんの給食きゅうしょくの時間じかんよりもかむことを意識いしきして食たべてみましょう!

レシピ紹介

まめカルサラダ

材料【4人分】

| | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 乾燥大豆 <small>かんそうだいず</small> | 20g | しょうゆ | 小さじ1弱 |
| キャベツ <small>かぶつ</small> | 葉2枚分 <small>まいぶん</small> | 酢 <small>す</small> | 小さじ2弱 |
| きゅうり | 1/2本 <small>ほん</small> | 砂糖 <small>さとう</small> | 小さじ1/3 |
| にんじん | 1/5本 <small>ほん</small> | 油 <small>あぶら</small> | 小さじ1 |
| ちりめんじゃこ | 8g | こしょう | 少々 <small>しょうしょう</small> |

- 大豆だいずは一晩水ひとばんみずに浸ひたし戻もどしてから、かために茹ゆでて冷ひやす。
- キャベツかぶつは、短冊切たんざくぎり、きゅうりは、小口切こぐちぎり、にんじんは千切せんぎりにして、サツと茹ゆで水すい冷れいし、水気みずけをよくきる。
- 調味料ちょうみりょうを混まぜ合あわせ、大豆だいず、野菜やさい、ちりめんじゃこちりめんじゃことよく和あえて完かん成せい!



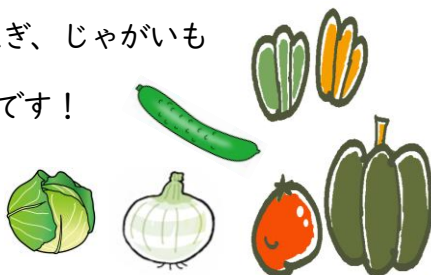
おちや野菜が登場!

6月がつから小千谷おちやで採とれた新しん鮮せんな野菜やさいを給食きゅうしょくで使つかいます。今こん月げつは、きゅうり、

キャベツかぶつ、玉ねぎたまねぎ、じゃがいも

を使用しょうする予よ定ていです!

お楽たのしみに!





がつ こんだて よていひよう

6月 献立予定表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| 1 710/ 912 kcal なつ 夏みかんサラダ はるま 春巻き ごはん だいこん あつあ 大根と厚揚げの オイスター煮 | 2 652/ 856 kcal てづく 手作りかみかみゼリー 大豆と小松菜のアーモンド和え おおむぎ 大麦めん わふう 和風汁 | 3 652/ 830 kcal あおな 青菜のおかか和え アジフライ ごはん とんじる 豚汁 | 4 648/ 809 kcal ちゅうえつたいかいおうえん こんだて 中越大会 応援献立 ひじき入り ネバーギブアップ ポテトサラダ スープ や にく どん 焼き肉丼 | 5 623/ 770 kcal おぢやっ子わくわくメニュー カミカミハ〜サラダ たまごや 玉子焼き かみかみ さわにわん 豆ごはん |
| 8 658/ 859 kcal なめたけひしき とり 鶏のから揚げ ごはん キャベツの みそ汁 | 9 669/ 830 kcal カミカミごぼうサラダ ほっけのピリリ焼き ごはん にく 肉じゃが 汁 | 10 613/ 758 kcal ところてんの日献立 とところてんサラダ ふたにく 豚肉のごまチャップ炒め ごはん がんもの スープ | 11 693/ 920 kcal ワールドカップ応援献立 コールスローサラダ セルフハンバーガー よこわ 横割れ 丸パン クラム チャウダー | 12 719/ 880 kcal ココア豆 バンサン スー マーボー丼 |
| 15 740/ 788 kcal もやしのごま和え とり 鶏のさっぱり煮 ごはん けんちん 汁 | 16 744/ 808 kcal しょうねん しょうねん しょうねん 小6年なし、小1年試食会 れんこんドーナッツ ナンバンジーサラダ こめ 米粉めん ちゃんぽん スープ | 17 627/ 801 kcal しょうねん 小6年なし じゃこサラダ だいず 大豆と自身魚のチリソース ごはん ちゅうか 中華コーン スープ | 18 672/ 829 kcal じぞく かのう しょうぶんか ひ 持続可能な食文化の日 おぢや やさい 小千谷野菜のサラダ まめ すい 豆ノ助さんの豆腐と長揚げ たぶりいため ごはん ふたにく 豚肉の なんばん に 南蛮煮 | 19 620/ 760 kcal おぢやっ子わくわくメニュー メロン 茎わかめのサラダ プルコギ丼 |
| 22 740/ 921 kcal コーヒー牛乳 あじさい ひじきの マリネ ヨーグルト ハヤシライス | 23 683/ 808 kcal たくあんのカレマヨサラダ あつあ 厚揚げの肉みそあんかけ ごはん たら玉 スープ | 24 653/ 807 kcal おかか和え チキンチキンごぼう ごはん ますくの みそ汁 | 25 672/ 920 kcal きりほし たいこん 切干大根のナポリタン はちみつ レモン トースト ラビオリ スープ | 26 753/ 953 kcal ミルクおから あかうま 赤魚のマヨこうじ焼き ごはん じゃが 団子汁 |
| 29 602/ 774 kcal つくだに ひ こんだて 佃煮の日献立 冷凍みかん うめ 梅おかかきゅうり つくだに わかめの佃煮 ごはん じゃがいもの ごま味噌煮 | 30 717/ 897 kcal パインケーキ まめ 豆カルサラダ ちゅうか 中華めん タンメン スープ | 毎月「食育の日」に市内小・中・総合支援学校共通の「おぢやっ子わくわくメニュー」を実施します。今月は2回実施！ ★5日は「よくかむこと」をテーマにした「カミカミ献立」です。 | | ★19日の「プルコギ丼」は減塩をテーマとした「みんなでつくろう減塩メニュー」で、小千谷市の保・小・中・総合支援学校の共通メニューとして実施されます。このレシピは、市の広報に掲載されます。また、共通食育だよりも発行されます！ |

都合により、献立の内容を変更することがあります。あらかじめご了承ください。