

6月給食だより

小千谷市学校給食センター
2026年 6月

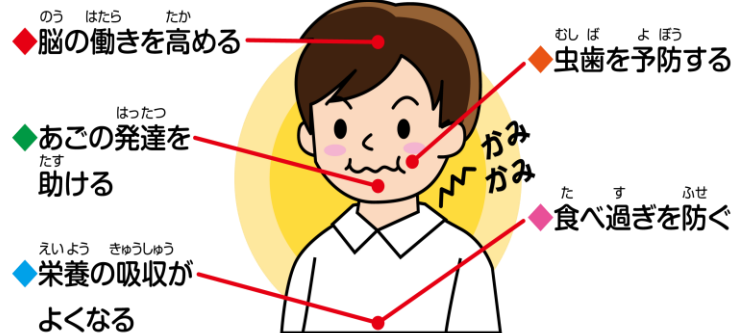
こんげつ 今月のめあて **よくかんで食べよう!**



けんこう からだ **健康な体づくりはよくかむことから!**

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



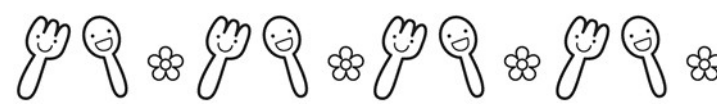
毎年6月は食育月間。
毎月19日は食育の日

小千谷市の食育推進計画では、重点目標の一つを「望ましい食習慣を理解し、実践する」とし、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要と考え、関係機関と連携しながら「食育」に取り組んでいます。
※望ましい食習慣…「朝食を毎日食べる」「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「食塩を控え、野菜をしっかり食べる」

月	火	水	木	金
1 豆乳ココアプリン(乳・卵なし) 豚肉とごぼうのカミカミ丼(麦ごはん) 麩のみそ汁 625kcal/22.6g/1.8g 738kcal/26.6g/2.2g 763kcal/27.2g/2.2g	2 東中給食試食会 おちやっ子わくわくメニュー① カミカミ厚焼きハハサラダ 厚焼き豚肉のみそ炒め ホッケの照り焼き カミカミ豆ごはん 沢煮椀 631kcal/26.0g/2.5g 750kcal/30.1g/2.8g 775kcal/30.7g/2.8g	3 厚揚げと豚肉のみそ炒め ホッケの照り焼き ごはん 大根スープ 662kcal/30.7g/2.4g 789kcal/36.2g/2.8g 814kcal/36.8g/2.8g	4 冷凍パン フレンチサラダ 紙袋に入れます きなこ米粉揚げパン ミネストローネ 670kcal/25.6g/2.8g 823kcal/31.3g/3.2g 848kcal/31.9g/3.2g	5 和風コールスローサラダ さかさカレー ホワイトルウカレー味麦ごはん 656kcal/21.3g/2.2g 788kcal/25.1g/2.7g 813kcal/25.7g/2.7g
8 支援高等部一部欠食～30日 ヨーグルト タカツナチャーハン 肉団子スープ 633kcal/22.7g/2.3g 741kcal/25.8g/2.8g 766kcal/26.4g/2.8g	9 ごぼうのマヨサラダ 白身魚とポテトの香味揚げ ごはん まめ豆汁 690kcal/24.8g/1.6g 822kcal/28.8g/2.1g 847kcal/29.4g/2.1g	10 さっぱりおひたし かみかみつくね ごはん じゃがいものそばろ煮 694kcal/26.6g/1.7g 827kcal/32.2g/2.1g 852kcal/32.2g/2.1g	11 千田中× 東中一部欠 黒糖みそ蒸しパン ひじきと枝豆のサラダ 大麦めん カレー南蛮汁 728kcal/27.2g/2.8g 868kcal/32.2g/3.3g 893kcal/32.9g/3.3g	12 千田中× 東中一部欠 ワールドカップ日本応援メニュー 味のり 茎わかめのカレー炒め あじの生姜焼き ごはん 白玉もちスープ 708kcal/26.6g/2.3g 849kcal/31.1g/2.7g 874kcal/31.7g/2.7g
15 梅おかかきゅうり ごぼうハンバーグの和風あん ごはん 根菜汁 584kcal/20.4g/2.3g 706kcal/24.4g/3.1g 731kcal/25.0g/3.1g	16 しょうゆフレンチ とりのから揚げレモンソース わかめごはん どさんこ汁 711kcal/28.7g/3.1g 825kcal/31.5g/3.3g 850kcal/32.1g/3.3g	17 千田中× お豆とじゃこのサラダ 松風焼き ごはん じゃが玉みそ汁 700kcal/31.0g/2.2g 836kcal/36.4g/2.5g 861kcal/37.0g/2.5g	18 東中一部欠 支援中学部一部欠 ゆかりあえ さばのみそ煮 ごはん けんちん汁 635kcal/28.8g/2.0g 727kcal/31.0g/2.2g 752kcal/31.6g/2.2g	19 支援中学部一部欠 たくあん和え とり肉の香味焼き ごはん 厚揚げの呉汁 670kcal/28.9g/2.0g 775kcal/31.7g/2.5g 800kcal/32.3g/2.5g
22 あじさいゼリー 海藻サラダ ハヤシライス(麦ごはん) 677kcal/20.1g/2.6g 806kcal/23.5g/3.1g 831kcal/24.1g/3.1g	23 運営委員会試食会 おちやっ子わくわくメニュー② さわやかカラフルゼリーあえ アスパラのゴママヨサラダ プルコギ丼(麦ごはん) 701kcal/24.1g/1.3g 845kcal/28.6g/1.7g 870kcal/29.2g/1.7g	24 千田中2・3年× かぶの昆布づけ ししゃもの磯部フライ ごはん 豚汁 604kcal/22.6g/1.5g 751kcal/29.4g/1.9g 776kcal/30.0g/1.9g	25 千田中2年× 支援小学部一部欠 切干大根サラダ 大豆とひじきのチーズ焼き しょうが醤油ラーメンスープ ゆで中華 652kcal/30.6g/3.1g 853kcal/38.5g/3.9g 878kcal/39.1g/3.9g	26 千田中2年× キャベツ中華サラダ シューマイ(2個) ごはん マーボー豆腐 643kcal/25.0g/1.9g 799kcal/31.0g/2.4g 824kcal/31.6g/2.4g
29 □レアチーズいちご 人参とごぼうのしりしり あじの梅みそ焼き ごはん もずくのみそ汁 610kcal/22.2g/1.9g 709kcal/25.4g/2.2g 734kcal/26.0g/2.2g	30 東中2年× 磯和え レパールのオーロラソース ごはん マロニースープ 719kcal/24.9g/2.3g 870kcal/29.6g/2.6g 895kcal/30.2g/2.6g	★6月から「おちやっ子わくわくメニュー」がスタート! 6月は2回実施します! 1回目は、2日の「かみかみメニュー」、2回目の23日は、保育園・認定こども園と学校とのコラボメニューで「フルコギ丼」です。これは「減塩」をテーマにした「みんなでつくろう減塩メニュー」です。このレシピは、食育だよりに載ります! お楽しみに!		

小:1ℓ(1杯) - /たんぱく質/食塩相当量
中:1ℓ(1杯) - /たんぱく質/食塩相当量
高:1ℓ(1杯) - /たんぱく質/食塩相当量
基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満
基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満
基準値 880kcal/35.5g/2.5g未満

6月の食表品



きゅう こんだて しよくざい
 急な献立・食材の
 変更もあります。
 へんこう
 ご了承ください。
 りようしやう

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
1	月	豚肉、豆腐、さつま揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、青ピーマン	ごぼう、たけのこ、きくらげ、大根、ねぎ	米、強化米、麦、じゃがいも、ふ、砂糖	油
2	火	大豆、鶏卵、ハム、豚肉、豆腐	牛乳	人参	切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、たけのこ、えのき	米、強化米、砂糖、春雨	ごま油
3	水	ホッケ、豚肉、厚揚げ、みそ、鶏肉、油揚げ	牛乳、寒天	人参、にら、チンゲン菜	しょうが、にんにく、キャベツ、大根、えのき	米、強化米、砂糖、春雨	油、ごま油
4	木	きな粉、ウインナー	牛乳	人参、黄ピーマン、トマト缶	もやし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、パイナップル	米粉パン、砂糖、マカロニ	油、オリーブ油
5	金	鶏肉、大豆、ツナ、チーズ	牛乳、ひじき	人参	玉ねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、枝豆	米、強化米、麦、砂糖、じゃがいも	油、乳不使用マーガリン
8	月	ツナ、鶏肉	牛乳、ヨーグルト、寒天	人参、高菜漬け、にら	コーン、しょうが、もやし、玉ねぎ	米、強化米、砂糖、かたくり粉、パン粉、春雨	ごま油
9	火	ホキ、ツナ、生揚げ、打ち豆、みそ、大豆	牛乳、あおさ	人参、小松菜	枝豆、ごぼう、きゅうり、キャベツ、大根、えのき	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ
10	水	豚肉、鶏肉、生揚げ、かつお節	牛乳、ひじき	人参、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、ねぎ、枝豆、キャベツ、もやし、コーン、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ	米、強化米、かたくり粉、砂糖、パン粉、じゃがいも	油
11	木	豚肉、豆乳、みそ	牛乳、ひじき	人参、チンゲン菜	玉ねぎ、しめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、枝豆	大麦麺、砂糖、黒砂糖、かたくり粉、蒸しパンミクス	
12	金	あじ、さつま揚げ、鶏肉	牛乳、荳わかめ、海苔	人参、いんげん、小松菜	ごぼう、玉ねぎ、えのき、しょうが、大根	米、強化米、砂糖、白玉もち	ごま油
15	月	鶏肉、かつお節、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参	ごぼう、きゅうり、たくあん、梅、大根、ねぎ、玉ねぎ	米、強化米、じゃがいも、パン粉、砂糖、かたくり粉	ごま油
16	火	鶏肉、ハム、豚肉、みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜、チンゲン菜	レモン、えのき、玉ねぎ、もやし、コーン、メンマ	米、強化米、砂糖、かたくり粉、	油、ごま油
17	水	豚肉、鶏肉、大豆、ハム、豆腐、鶏卵、大豆、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、小松菜	ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのき	米、強化米、かたくり粉、砂糖、パン粉、じゃがいも	油
18	木	さば、みそ、豚肉、豆腐	牛乳	人参、しそ	しょうが、もやし、キャベツ、大根、ねぎ、しめじ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	
19	金	鶏肉、生揚げ、大豆ペースト、みそ、打ち豆	牛乳	人参、小松菜	キャベツ、にんにく、もやし、きゅうり、たくあん、大根、えのき、ねぎ	米、強化米	ごま油
22	月	豚肉、ツナ	牛乳、海藻	人参、トマト缶	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり	米、強化米、麦、砂糖、じゃがいも	油、ごま油
23	火	豚肉、ツナ、かつお節	牛乳	人参、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、切干大根、アスパラ、コーン、きゅうり、キャベツ	米、強化米、麦、砂糖、ごま	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
24	水	豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ししゃも、青のり、塩昆布	人参	かぶ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米、強化米、パン粉、小麦粉、じゃがいも	油
25	木	豚肉、なると、大豆、ハム	牛乳、ひじき、チーズ	人参、チンゲン菜	もやし、メンマ、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、しょうが	中華麺、砂糖	油、ごま油
26	金	豚肉、豆腐、大豆、みそ、鶏肉	牛乳	人参、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ	米、強化米、かたくり粉、シュウマイの皮、砂糖	ごま油
29	月	あじ、みそ、ツナ、豆腐、大豆ペースト	牛乳、もずく、レアチーズ	人参、いんげん、小松菜	梅、ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	油
30	火	豚肉、豚レバー、かまぼこ、ベーコン、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	しょうが、もやし、えのき、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	米、強化米、砂糖、じゃがいも、マロニー、かたくり粉	油、ノンエッグマヨネーズ