

令和6(2024)年

6月 給食だよ

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとよくかんで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

市のホームページから
も見てね！



6月の給食目標

よくかんで味わおう



ひみこのはが い～ぜ

よくかんで食べることの
8つの効果！合言葉は
「ひみこのはが い～ぜ」



肥満の予防



味覚の発達



言葉ハッキリ



脳の発達



歯の病気を予防



がんの予防



胃腸が快調



全力投球



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
菌がたくさん
あるよ！

だ液の
働き



6月 は、食育月間

今月は、食育月間です。食事や健康、食品の生産など食に関わることを考え、実践する月です。
給食では、柏崎のお米「米山プリンセス・シスター」を3回提供します。「米山プリンセス・シスター」は、令和5年の暑すぎる夏に水不足という大変、厳しい環境の中で栽培されましたが、おいしさの基準を満たした特別なお米です。味わって食べてくださいね。

6月 こんだて表

月	火	水	木	金
6月地場産物 ごはん だいす キャベツ たまねぎ いちご (えちごひめ) アスパラガス (予定)	6/18 火 ほくもぐランチ マーボーじゃが 6月は、旬のじゃがいもを使います。やわらかく、甘みのある新じゃがを味わいましょう。 和食で栄養バランス◎	6月6日は かしわぎの食育5か条献立 わ 和食で栄養バランス◎	かしわぎの食育5か条献立 わ 和食で栄養バランス◎	かしわぎの食育5か条献立 わ 和食で栄養バランス◎
3 コーン おひだし あじフライ ごはん 豚汁 634 / 283 / 2.0 793 / 34.0 / 2.4	4 さつま芋 チップス いそあえ かみかみ丼 (麦ごはん) あさりの みそ汁 614 / 259 / 2.7 771 / 31.1 / 3.3	5 切干 ナムル 肉団子の もち米蒸し 中華めん しょうゆ ラーメン スープ 695 / 325 / 1.9 818 / 38.0 / 2.3	6 かおりあえ さばの からや ピリ辛焼き ごはん 高野豆腐の 卵とじ煮 642 / 309 / 2.6 808 / 37.3 / 3.1	7 海藻 サラダ あじさい ゼリー ピーンズカレー (麦ごはん) 646 / 23.0 / 2.6 817 / 27.6 / 3.4
10 ブロッコリー サラダ チキン ソースカツ丼 (麦ごはん) かきたま うどん汁 688 / 280 / 2.6 866 / 33.2 / 3.2	11 中華 手作り ツナ ぎょうざ ごはん 春雨 スープ 635 / 24.1 / 1.6 770 / 31.1 / 3.3	12 ほうれん草 とじゃこの ごまあえ ごはん 静岡げと 野菜のうま煮 640 / 298 / 2.0 770 / 31.1 / 3.3	13 たくあん レバーの カラフル あえ ごはん 高野豆腐の 卵とじ煮 614 / 229 / 2.3 771 / 27.1 / 2.8	14 切干大根の 焼きそば炒め 枝豆 いわしの つみれ汁 609 / 28.6 / 2.4 775 / 35.0 / 3.0
17 五目 きんぴら いかの 竜田揚げ ごはん わかめの みそ汁 614 / 26.7 / 2.8 760 / 26.6 / 3.0	18 ぼくもぐランチ バンサン スー マーボー じゃが ごはん 寒天 中華スー 604 / 22.3 / 2.5 760 / 26.6 / 3.0	19 ひじきと 枝豆のサラダ セサミ トースト アスパラの クリーム シチュー 614 / 20.7 / 2.2 770 / 25.4 / 3.0	20 じゃがいも の昆布あえ カップ たまごやき ごはん どさんこ 汁 619 / 25.5 / 2.5 779 / 30.4 / 2.9	21 コーン スロー サラダ おかしな めだまやき ハヤシライス (麦ごはん) 679 / 19.7 / 2.1 775 / 29.8 / 2.3
24 ポコットチーズ ピビンバ (麦ごはん) みそ ワンタン スープ 629 / 26.3 / 2.5 780 / 31.0 / 3.0	25 しゃきしゃき ポテト サラダ ししゃもの 南蛮漬け ごはん 五目汁 615 / 22.4 / 2.4 782 / 27.3 / 2.8	26 超豪華の 煮しパン こんにやく サラダ うどん 和風 カレーうどん 692 / 24.2 / 2.7 810 / 27.9 / 3.0	27 梅かつお きゅうり 手作り キャベツ メンチ ごはん 豆腐 わかめ スープ 633 / 24.4 / 1.8 795 / 29.2 / 2.1	28 ロースト ポテト 枝豆 ピラフ ポーク ピーンズ 616 / 25.2 / 1.9 775 / 29.8 / 2.3

6月は 食育月間 です！

毎月19日は食育の日です。そして、毎年6月は食育月間です。「食」をいろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。いろいろな方法で、「食」について考えて、体験したりしてみましょう。

おうちで食育！
チャレンジしてみよう！



料理を作る



はじめての料理や
食べ物に挑戦する



食べ物の栽培や収穫する



買い物に行く



食事の手伝いをする

かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！6月は、「わ」をテーマにした献立です。



和食で
栄養バランス

6/6の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、食事の前後など石けんを使って洗いましょう。



6月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2024年 6月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日 曜		はたらき					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
3	月	あじ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
4	火	みそ、ぶた肉、あぶらあげ、だいず、あさり、とうふ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	つきこん、えだまめ、きくらげ、ごぼう、キャベツ、もやし、ねぎ、えのきだけ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、さつまいもチップス	ごま、油
5	水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、たまねぎ、もやし、メンマ、きりぼしだいこん、キャベツ、コーン	中華めん、もち米、さとう	ごま油、油、ごま
6	木	たまご、こうやどうふ、とり肉、さば	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、しょうが	米、さとう、かたくりこ	ごま
7	金	ぶた肉、だいず、とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、くきわかめ、かいそうミックス	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーのもと、カクテルゼリー	油、カレールウ
10	月	たまご、とうふ、とり肉、ベーコン	牛乳、わかめ、のり	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しいたけ	米、むぎ、うどん、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま
11	火	あつあげ、ぶた肉、みそ、ツナ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、もやし、しいたけ、メンマ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ、ぎょうざのかわ	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
12	水	あつあげ、ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやどうふ	牛乳、ちりめん	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	しらたき、たまねぎ、だけのこ、キャベツ、ごぼう	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま
13	木	あぶらあげ、みそ、だいず、レバー、とり肉	牛乳	にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが	米、じゃがいも、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま、油
14	金	とうふ、とり肉、みそ、だいず、いわし、ぶた肉	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん、ピーマン	しらたき、ねぎ、しょうが、えだまめ、キャベツ、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、梅だんご	油
17	月	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず、いか	牛乳、くきわかめ、わかめ	にんじん、さやいんげん	つきこん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、油
18	火	やきぶた、とうふ、とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、えのきだけ、コーン、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、だけのこ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油
19	水	白いんげん豆、とり肉	牛乳、ひじき	アスパラガス、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン	食パン、じゃがいも、さとう	油、ベジマメルソース、マーガリン、ごま
20	木	ぶた肉、みそ、とり肉、たまご	牛乳、塩こんぶ、わかめ	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	メンマ、ねぎ、もやし、コーン、たまねぎ、だけのこ	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
21	金	ぶた肉	牛乳、アガー	ブロッコリー、にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、えだまめ、ももかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
24	月	みそ、ぶた肉	牛乳、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	ねぎ、えのきだけ、メンマ、もやし、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、だけのこ	米、むぎ、ワンタン、さとう	ごま油、ごま、油
25	火	あつあげ	牛乳、ししゃも	にんじん、赤パプリカ	きゅうり、だいこん、ねぎ、つきこん	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
26	水	とうにゅう、ハム、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、いちご	うどん、さとう、かたくりこ、米粉パンケーキミックス	油、カレールウ
27	木	かつおぶし、やきぶた、とうふ、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	きゅうり、うめぼし、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ	米、こむぎこ、パンこ	油
28	金	とり肉、ぶた肉、だいず	牛乳	トマトジュース、にんじん、トマト	たまねぎ、えだまめ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油