

令和6(2024)年

6月 給食だよ

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290
FAX(48)2291

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



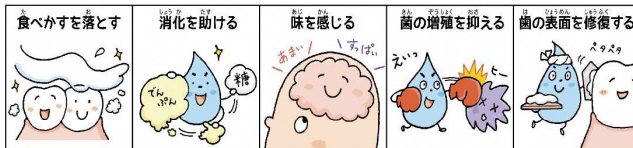
胃腸が快調



全力投球



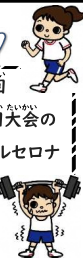
だ液の働き



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。

6月 こんだて表

月 6/27		6/19 火		水		木		金	
かしわぎの 食育5か条給食 和食で 栄養バランス◎ 主食・主菜・副菜を そろえよう！		ばくもぐランチ 今月のばくもぐランチは、旬のじゃがいもを使った『マザーじゃが』です。19日に登場します。 ※6日、13日、19日のお米は『米山プリンセス・シスター』を使用よう！		給食 de オリンピック 6月のオリンピック給食は、22回大会のモスクワ（ロシア）、24回大会のソウル（韓国）、25回大会のバルセロナ（スペイン）の料理です。 楽しみにしていてください。				※献立は都合により変更させていただきます。 小：13時～ / 中：13時～ / 大：13時～ 全校食の学校・行事など	
3 汁わんに盛るよ！ ひじき マリネ あじさい ヨーグルト 皮付き野菜のエコカレー 670/24.0/2.2 831/29.0/3.0 食育ビクトグラム給食		4 アーモンド サラダ かみかみ きのこ みそ汁 スープ 628/25.9/1.9 779/30.9/2.3 前により給食/食育ビクトグラム給食		5 コールス 厚揚げ ローサラダ みそグラタン ポトフ 615/28.1/2.1 773/34.5/2.7 内郷小欠食		6 こんぶ 手作り あえ メンチカツ ごはん えのきの みそ汁 663/30.3/2.1 818/36.3/2.5 オリンピック給食		7 フライド ポテト パエリア キャロット スープ 668/25.3/2.1 859/31.2/2.6 オリンピック給食	
10 のりず あえ ソース かつ丼 ごま 豆乳汁 644/26.8/2.1 811/32.2/2.5 地区大会応援給食		11 しょうゆ いわしの フレンチ 梅フライ ごはん あさりと寒天 のすー 639/24.9/1.9 西山中欠食 内郷小欠食		12 即席 肉団子の 漬け もち米蒸し 中華めん 担々めん スープ 649/32.7/2.6 西山中欠食		13 アセロラ ゼリー ブロッコリー ちくわの サラダ 磯辺揚げ ごはん しらたき スープ 606/22.6/2.0 764/29.2/3.0 えんま市給食/食育ビクトグラム給食		14 焼きそば 風 保存品 切干大根 deチヂミ ごはん 高野豆腐 スープ 662/28.2/2.0 814/34.1/2.6 えんま市給食/食育ビクトグラム給食	
17 こんにやく れもん サラダ ゼリー チキン ストロガノフ 679/31.5/2.9 835/38.1/3.4 オリンピック給食		18 ビーフン 白身魚のマヨ コーン焼き ごはん 塩とり 汁 664/29.6/2.4 819/35.4/2.9 オリンピック給食		19 ばくもぐランチ 青菜と大豆 マーボー のサラダ じゃが ごはん もずくの みそ汁 637/25.5/2.3 807/30.9/2.7 ばくもぐランチ/食育ビクトグラム給食		20 庄内ふの ししやもの ごま酢あえ 包み揚げ ごはん じゃがいも のみそ汁 596/23.9/1.9 760/30.5/2.5 オリンピック給食		21 のりナッツ 豆乳 あえ 茶わん蒸し ごはん とん汁 615/32.0/2.0 西山中欠食	
24 たくあん カルカル サラダ つくね ごはん みそ ワンタン スープ 609/30.0/2.7 756/36.4/3.6 食育5か条給食/食育ビクトグラム給食		25 かみかみ あじの 梅あえ 南蛮揚げ ごはん 厚揚げ スープ 626/25.6/1.9 774/30.4/2.3 食育5か条給食/食育ビクトグラム給食		26 焼肉ドッグ 豆といもの 具 甘辛あえ ごはん キャベコーン スープ 620/28.5/2.5 864/40.2/3.7 食育5か条給食/食育ビクトグラム給食		27 ごまあえ さばの カレー焼き ごはん わかめと うけの みそ汁 606/29.7/2.1 748/35.2/2.4 食育5か条給食/食育ビクトグラム給食		28 青菜 ヤンニョム ナムル チキン ごはん テンジャン チゲ 628/29.5/2.1 779/35.5/2.7 オリンピック給食	

ことし 今年^{しよくいく}の食育月間は…



食育ピクトグラム

かんが
を
考え
ましょ
う!!

★食育ピクトグラムって!?

…農林水産省が食育の取組を分かりやすく発信する
ために、分かりやすい絵文字で作成したもの。



★食育ピクトグラムの種類



★給食で使用する食育ピクトグラム&献立・メニュー

	こんだて 献立／メニュー	食育ピクトグラム
3日	かわつ やさい 皮付き野菜のエコカレー	8. 食べ残しをなくそう
4日	こんだて かみかみ献立	5. よくかんで食べよう
14日	ほぞんひん や 保存品deチヂミ 焼きそば風切干大 こん こうやどうふ 根 高野豆腐スープ	7. 災害にそなえよう
19日	くろまい あおな だいず 黒米ごはん 青菜と大豆のサラダ しる もずくのみそ汁	9. 産地を応援しよう
27日	こんだて 『こまごわやさしい』献立	11. 和食文化を伝えよう

食育は難しいことではありません。『食事のあいさつを言う』『みんなて楽しく食べる』『食事のマナーを意識する』など普段何気なく行っていることが食育につながります。食育月間を機会に家族で食について話してみませんか?



6月材料表

2024年6月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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	とり肉、だいず	牛乳、ひじき、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、トマトジュース、赤ピーマン	かぶ、たまねぎ、りんご、パイン、みかん、もも、キャベツ、きゅうり、コーン	米、さつまいも、さとう、ブルーベリーソース、カクテルゼリー、はちみつ	カレールウ、油、オリーブ油
4	火	みそ、ぶた肉、厚あげ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、赤ピーマン、さやいんげん	キャベツ、コーン、ごぼう、たまねぎ、つきこん、しらたき、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	アーモンド、油、ごま
5	水	とうにゅう、みそ、ウインナー、厚あげ、あさり、とり肉、ハム	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ、カリフラワー、黄ピーマン	米粉黒糖レーズンパン、こめこ、じゃがいも、さとう	オリーブ油、油
6	木	たまご、だいず、とり肉、みそ、とうふ	牛乳、ひじき、チーズ、しおこんぶ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、つきこん、えのきたけ、もやし	米、パンこ、こむぎこ	油、ごま油
7	金	とうにゅう、ウインナー、いか、あさり、とり肉、ミックスピーンズ	牛乳、スキムミルク	にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ	米、むぎ、じゃがいも	油、生クリーム、ホワイトソース、オリーブ油
10	月	とり肉、とんかつ、とうにゅう、とうふ	牛乳、のり	ほうれんそう、こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しらたき、たまねぎ	米、むぎ、さとう、じゃがいも	ごま、油
11	火	あさり、たまご、いわし、とり肉だんご	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しらたき、もやし、コーン、うめびしお	米、パンこ、こむぎこ	ごま油、油
12	水	ぶた肉、とり肉、だいず、とうにゅう、みそ	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、もやし、しめじ、コーン、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん、もち米、かたくりこ、さとう	ごま油、ねりごま、油
13	木	とり肉、ベーコン、ちくわ	牛乳、のり、青のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー	しらたき、キャベツ、たまねぎ、なめこ	米、こむぎこ、こめこ、アセロラゼリー	ごま、油
14	金	こうやどうふ、とり肉、ぶた肉、たまご、ツナ、ミックスピーンズ	牛乳、わかめ、青のり、ひじき、スキムミルク	にんじん、ピーマン、にら	しいたけ、たけのこ、キャベツ、切干大根、たまねぎ、キムチ	米、笹だんご、はるさめ、かたくりこ、こむぎこ	ごま油、油
17	月	だいず、とり肉	牛乳	にんじん、トマトジュース	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにやく、たまねぎ、マッシュルーム、レモン果汁	米、むぎ、さとう、じゃがいも、ゼリーの素、カクテルゼリー	アーモンド、油、ハヤシルウ、デミグラスソース
18	火	とり肉、厚あげ、やきぶた、あさり、ほき	牛乳	こまつな、にんじん、ピーマン	ねぎ、つきこん、キャベツ、たまねぎ、コーン	米、じゃがいも、ビーフン、さとう	ごま油、油、マヨネーズ
19	水	油あげ、みそ、だいず、ハム、とり肉	牛乳、もずく	にんじん、さやいんげん、こまつな、にら	たまねぎ、もやし、えのきたけ、キャベツ、コーン、たけのこ	米、黒米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
20	木	みそ、だいず、とうふ	牛乳、わかめ、チーズ、ししゃも、のり	にんじん、こまつな	キャベツ、えのきたけ、つきこん、もやし	米、じゃがいも、ふ、さとう、はるまきのかわ、こむぎこ	ごま、ごま油、油
21	金	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、とうにゅう、たまご、とり肉、なると	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう	ごぼう、たまねぎ、もやし、つきこん、キャベツ、しめじ	米、じゃがいも、さとう	アーモンド、油
24	月	みそ、だいず、こうやどうふ、とり肉、やきぶた	牛乳、チーズ、ひじき、ちりめん	こまつな、にんじん	えのきたけ、たまねぎ、もやし、たけのこ、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、さとう、ワントンのかわ	ごま、油、ごま油
25	火	厚あげ、あじ、だいず	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、メンマ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、カリカリ梅、コーン、切干大根	米、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、さとう	ごま油、油、ごま
26	水	ベーコン、みそ、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、コーン、エリンギ	パン、かたくりこ、さとう、さつまいも	ごま、油、アーモンド
27	木	さば、みそ、だいず、うち豆、厚あげ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	かぶ、キャベツ、しめじ、つきこん、もやし	米、さとう	ねりごま、ごま
28	金	みそ、あさり、厚あげ、とり肉	牛乳	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、まいたけ、つきこん、もやし、コーン	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、こむぎこ	ごま、ごま油、油