

令和7(2025)年

# 6月 給食だより

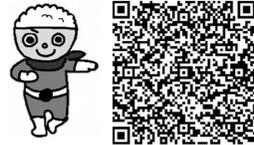
柏崎市南部地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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～せ

よくかんで食べることの  
8つの効果。合言葉は！

**ひ**  
ひまんぼう  
肥満予防

**み**  
みかく  
味覚の発達

**こ**  
ことば  
言葉の発音  
はっきり

**ぜ**  
ぜんりよく  
全力投球

**の**  
のう  
脳の発達

**は**  
は  
歯の病気  
予防

**が**  
が  
がん予防

**いー**  
いちょうかい  
胃腸快調

よくかんで食べることの  
8つの効果。合言葉は！

歯を強くする  
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、小魚、こまつな、納豆

よくかむほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は体によい  
働きがたくさん  
あるよ！

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

## 6月 こんだて表

月	火	水	木	金
2 さつまいもチップス 花野菜の昆布漬 かみかみ丼(麦ごはん) ごまみそ汁 611/25.5/2.3 763/30.0/2.8	3 ひじきの炒め煮 あかお赤魚のみそマヨ焼き ごはん そぼろ汁 598/28.5/2.4 744/33.7/2.9	4 カルシウムサラダ きなこ揚げパン ミネストローネ 590/25.4/2.5 726/30.3/3.0	5 なめたけあえ かみかみつくね ごはん 高野豆腐の卵とじ煮 620/31.0/2.3 770/36.7/2.8	6 いろどりあえ 車麩の揚げ煮 小1~4年1こ 小5~中・高2こ わかめごはん 焼こうじ肉じゃが 611/22.6/2.8 754/26.0/3.3
かしわざきの食育5か条献立				
9 レンドレソングサラダ スタミナ丼(麦ごはん) 605/26.3/2.5 753/30.9/2.9	10 カパツグーサラダ 手作りぎょうざ香巻き ごはん キムチスープ 635/24.8/2.7	11 手作りチヌ列ト ハッシュポーク(麦ごはん) 683/22.9/2.8	12 しゃきしゃきポテトサラダ ししゃもの南蛮漬(小1~2年:1本 小3年~:2本 中・高:2本) ごはん かぼちゃの豆乳汁 605/22.1/2.4 761/26.5/2.9	13 切干大根の焼きそば炒め 五目ごはん いわしのつみれ汁 640/30.1/2.1 792/35.7/2.7
地区大会応援献立		鏡が沖中、南中欠食		えんま市献立
16 納豆あえ ひじきとツナの卵焼き ごはん 豚汁 610/30.6/2.3	17 いそあえ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん いも団子汁 619/24.4/2.2 771/28.8/2.6	18 切干ナムル 肉団子のもち米蒸し しょうゆラーメンスープ 640/22.4/3.5 818/25.0/4.2	19 大豆の和風マヨ アジのたまトマチーズ焼き サラダ ごはん コンソメスープ 628/29.6/2.2 785/35.3/2.5	20 じゃこチキン ナッツチキン サラダ ごはん うま塩汁 673/28.8/1.9
鏡が沖中、南中欠食		鏡が沖中、南中欠食		鏡が沖中、南中欠食
23 あじさいゼリー しょうゆフレンチ ビーンズドライカレー(麦ごはん) 685/25.9/2.1 872/30.4/2.6	24 中華風の酢の物 スタミナレバー ごはん もずくと卵のスー 626/25.4/2.7 783/30.0/3.4	25 ジャーマンポテト さけのパン粉焼き ごはん キャベコーンスープ 600/28.1/1.9 748/33.4/2.1	26 アップルシャーベット カリコリきゅうり ひじきそぼろ丼(麦ごはん) 切干大根のみそ汁 614/27.0/2.2 771/32.0/2.7	27 ごま酢あえ いかのかりん揚げ ごはん みそけんちん汁 593/27.3/2.7 739/31.9/3.0
30 アスパラサラダ 鶏ごぼうピラフ 582/21.8/2.5 735/25.6/2.8	6月3日は かしわざきの食育5か条献立 6月地場産物 アスパラガス じゃがいも(予定)		6/19 ほくもぐランチ アジのたまトマチーズ焼き 6月は、新たなまねぎを使ったトマトソースを魚にかけて焼きました。玉ねぎの甘みを味わいましょう。	
*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。				
小:1球~1たんばく臭/塩分 中:1球~1たんばく臭/塩分 全校欠食の学校・行事など				

# 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。食育は生きていく上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。



食育ピクトグラムってなんだろう?

食育ピクトグラムは、食育の取り組みを子供から大人までだれにでもわかりやすく発信するために農林水産省が作成したものです。



- 1 みんなで楽しく食べよう (共食)
- 2 朝ごはんを食べよう (朝食欠食の改善)
- 3 バランスよく食べよう (栄養バランスの良い食事)
- 4 取りすぎないやせすぎない (生活習慣病の予防)
- 5 よくかんで食べよう (歯や口腔の健康)
- 6 手を洗おう (食の安全)
- 7 災害にそなえよう (災害への備え)
- 8 食べ残しをなくそう (環境への配慮)
- 9 産地を応援しよう (地産地消等の推進)
- 10 食・農の体験をしよう (農林漁業体験)
- 11 和食文化を伝えよう (日本の食文化の継承)
- 12 食育を推進しよう (食育の推進)

食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、食について考えてみよう!

## 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。

## わ 和食で栄養バランス

6/3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。



# 6月の食材料表



◇給食よりは市の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  
2025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	2群	3群	4群	5群	6群
	豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
2月	ふた肉、みそ、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	ごぼう、つきこん、きくらげ、えだまめ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、さつまいも	あぶら、ごま
3火	あかうお、みそ、ふた肉、だいず、あぶらあげ、とうふ、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、つきこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、あぶら
4水	きなこ、だいず、ベーコン	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく	パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	あぶら、オリーブあぶら
5木	ふた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ごうやとうふ、たまご	牛乳、ひじき、のり	こまつな、にんじん、きぬさや	たまねぎ、ごぼう、しょうが、もやし、なめだけ、しらたき	米、パンこ、さとう、かたくりこ	
6金	ふた肉、あつあげ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、しらたき	米、ふ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごまあぶら、ごま
9月	ふた肉、みそ、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、にら、ブロッコリー	もやし、たまねぎ、しらたき、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、しいたけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、うどん	ごまあぶら、オリーブあぶら
10火	ふた肉、みそ、とり肉、あつあげ	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、きりぼしだいこん、きゅうり、キムチ、たけのこ、もやし、えのきたけ	米、はるまきのかわ、さとう	ごまあぶら、あぶら、ごま
11水	ふた肉、ハム、たまご	牛乳、海藻、くきわかめ、クリームチーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、レモン汁	米、むぎ、さとう、こむぎこ、タルト	あぶら、生クリーム、ハヤシルウ、デミグラスソース
12木	ハム、とり肉、みそ、とうにゅう	牛乳、ししゃも	赤パブリカ、にんじん、かぼちゃ、こまつな	ねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	あぶら
13金	とり肉、あぶらあげ、ふた肉、いわし、みそ、とうふ、だいず	牛乳、あおりのり	にんじん、赤パブリカ、ピーマン、こまつな	しいたけ、たけのこ、きりぼしだいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しらたき、ごぼう	米、さとう、かたくりこ、笹だんご	あぶら
16月	ツナ、たまご、なっとう、ふた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、たくあん、だいこん、ごぼう、しらたき、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま
17火	あつあげ、ふた肉、みそ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、つきこん、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、いもち	あぶら、ごまあぶら
18水	ふた肉、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、メンマ、キャベツ、たまねぎ、コーン、ねぎ、きりぼしだいこん、もやし	中華めん、もち米、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま
19木	あじ、だいず、ハム、ウィンナー	牛乳、チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも	オリーブあぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ
20金	とり肉、ふた肉、とうふ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん、ほうれんそう	ごぼう、えだまめ、キャベツ、コーン、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	あぶら、アーモンド、オリーブあぶら
23月	ふた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、もやし	米、むぎ、さとう、ゼリー、ゼリーもと	あぶら、カレールウ、オリーブあぶら、デミグラスソース
24火	とり肉、レバー、ふた肉、あさり、たまご	牛乳、わかめ、もずく	にら、にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	あぶら、ごま
25水	さけ、ウィンナー、ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン	米、パンこ、じゃがいも、マカロニ	オリーブあぶら、あぶら
26木	とり肉、ふた肉、だいず、たまご、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、きりぼしだいこん、ねぎ、りんご	米、むぎ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごまあぶら、ごま
27金	いか、ハム、あつあげ、みそ	牛乳、あおりのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごまあぶら、ごま
30月	とり肉、ハム、ベーコン、とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん、アスパラガス	たまねぎ、ごぼう、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも	あぶら、ホワイトルウ、ベジマールソース、オリーブあぶら