

令和7(2025)年

6月 給食だより

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。

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

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 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気の 予防
い 胃腸快調	が がん予防	

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、納豆、小魚、ごまつな

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 こんにやく サラダ ザンギ	3 ロースト ポテト	4 切り干し ナムル 肉だんご もち米蒸し	5 きりかわめ きんぴら あかうお 赤魚のみそ マヨ焼き	6 なつとう あえ 車ぶの 揚げ煮
ごはん スープ カレー	かみかみ 丼 博多っこ スープ	ちゅう 中華めん しょうゆ ラーメン スープ	ごはん そばろ汁	ごはん とん汁
639/30.8/1.8 809/37.1/2.3	684/29.1/3.3 823/34.6/4.3	613/31.6/3.1 730/37.7/3.9	686/35.7/2.3 820/35.0/2.7	595/22.7/1.8 753/27.3/2.1
世界遺産めぐり①				
9 ボン酢 あえ マーボー じゃが	10 庄内ふの ゴマ酢あえ のりチー ししゃも	11 コールス ロー サラダ 食パン	12 ひじきの 卵焼き ごまじゃこ サラダ	13 焼そば風 切干大根 たご焼き ポテト
ごはん さわね 沢煮焼	い 色ごはん かしわの すき焼き	コンソメ スープ	ごはん 肉じゃが	ゆかり ごはん もずくの みそ汁
595/22.7/1.8 749/27.6/3.0	648/34.1/2.8 西山中夕食	525/25.3/2.6 西山中夕食	683/32.0/2.2 859/38.8/2.9	655/21.7/2.3 814/26.1/2.9
世界遺産めぐり②				
16 のりナッツ あえ つくね 焼き	17 のりずあえ 手作り さつまあげ	18 あじさい ヨーグルト	19 大豆の 和風サラダ あじのたま トマチーズ焼き	20 チーズ タルト ごぼう サラダ
ごはん じゃがいも のみそ汁	ごはん さつま汁	タコライス 沖縄風 みそ汁	ごはん 豆腐の スープ	ハッシュド ポーク
600/27.7/2.0 西山中夕食	666/31.8/2.0 840/38.9/2.6	712/31.6/2.0 902/38.6/2.5	662/37.5/2.0 778/35.5/2.4	742/26.0/1.3 西山中夕食
世界遺産めぐり③				
23 なめたけ あえ チキンチキン ごぼう	24 いろいろ あえ さばのピリ 辛焼き	25 春雨 サラダ ポテチー 春巻き	26 ごまみそ あえ	27 梅ドレ サラダ 白身魚と大豆 のチリソース
ごはん どさんこ スープ	ごはん わかめの みそ汁	うどん ちゃんぽん風 うどん汁	とりマ 丼 団子入り きのこ汁	ごはん だいコーン スープ
620/26.2/2.3 784/31.8/3.0	711/37.0/2.1 798/34.1/2.6	694/29.1/2.6 860/33.2/2.9	681/22.7/1.7 860/27.5/2.1	600/26.4/2.0 763/31.9/2.5
かしわざき食育5か条給食				
30 ごま酢 あえ いかの かりん揚げ	都合により献立の 一部を変更することが あります。 ご了承ください。		給食de世界遺産めぐり 6月は「食育月間」です。今年度は世界遺産が ある都道府県のグルメが登場します。詳しい内 容は裏面を読んでね。	
ごはん いも団子 汁	小:1杯キ-/たんぱく質/塩分 中:1杯キ-/たんぱく質/塩分 全校夕食の学校・行事など		手に目に見えない細菌やウ イルス、汚れがついています。こ まめにしっかりと手洗いをし、感 染予防を意識しましょう。	
663/28.1/1.8 794/32.9/2.4	わ 和食で 栄養バランス◎		6/24	

ことし しょうくくげっかん
今年の食育月間のテーマは…

きゅうしょく で せかい いさん 給食de世界遺産めぐり

6月材料表

2025年6月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

2024年7月に新潟県にある佐渡金山がユネスコ世界遺産に登録されました。そこで、食育月間である6月は『給食de世界遺産めぐり』をテーマに、全国の世界遺産が登録された地域のおいしい料理を提供します。楽しみにしてくださいね♪

せかい いさん ★世界遺産&グルメ★



2日(月) **知床(北海道)** …平成17年に登録!

おススメ料理: **ザンギ/スープカレー**

10日(火) **法隆寺地域の仏教建造物(奈良県)** …平成5年に登録!

おススメ料理: **色ごはん/かしのすき焼き**



17日(火) **屋久島(鹿児島県)** …平成5年に登録!

おススメ料理: **手作りさつま揚げ/さつま汁**

18日(水) **琉球王国のグスク及び関連遺産群(沖縄県)**

…平成12年に登録! おススメ料理: **タコライス/沖縄風みそ汁**

25日(水) **長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産(長崎県)**



…平成30年に登録! おススメ料理: **ちゃんぽんスープ**

26日(木) **白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県)**

…平成7年に登録!

おススメ料理: **鶏トマ丼/ごまみそあえ**

だんご入りきのこ汁



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	2群	3群	4群	5群	6群
2月	とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、トマト	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご	米、かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも	油、アーモンド
3日	ぶた肉、みそ、あさり、いか	牛乳、しおこんぶ	にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、つきこん、グリーンピース、キャベツ、たまねぎ、しらたき、しめじ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、オリーブ油、ごま油
4日	ぶた肉、とり肉、だいた、ハム	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、こまつな	メンマ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、たけのこ、切干大根、もやし、コーン	中華めん、かたくりこ、もち米、さとう	ごま油、油、ごま
5日	あかうお、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、くきわかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、つきこん、えのきたけ	米、米こ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
6日	なつどう、ぶた肉、あつあげ、みそ、だいた	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たくあん、キャベツ、たまねぎ、つきこん	米、ふ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
9日	とり肉、みそ、ちくわ、ぶた肉、とうふ	牛乳、のり	にんじん、にら、こまつな	たけのこ、きゅうり、キャベツ、コーン、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油
10日	ぶた肉、油あげ、とり肉、焼きとうふ	牛乳、ししゃも、チーズ、あおのり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	しいたけ、たけのこ、しらたき、もやし、キャベツ、つきこん、えのきたけ、ねぎ、えだまめ	米、さとう、ふ	油、ごま油、ごま
11日	だいた、とり肉、ウインナー	牛乳、ひじき、チーズ	トマト、赤パプリカ、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、コーン	パン、じゃがいも、さとう、マーシャルピーンズ	油、オリーブ油
12日	とり肉、だいた、たまご、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ひじき、ちりめん	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり、つきこん、グリーンピース	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
13日	とうゆ、おから、かつおぶし、ぶた肉、あつあげ、みそ、だいた	牛乳、ひじき、青のり、もずく	にら、にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、紅しょうが、切干大根、キャベツ、もやし、えのきたけ	米、乾燥マッシュポテト、かたくりこ、笹だんご	油
16日	とり肉、だいた、おから、みそ、とうふ	牛乳、ひじき、のり、わかめ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、しめじ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	アーモンド
17日	豆腐、たら、みそ、とり肉、あつあげ、だいた	牛乳、ひじき、のり	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
18日	とり肉、だいた、ぶた肉、とうふ、なると、たまご、みそ	牛乳、ひじき、チーズ、もずく、ヨーグルト	にんじん、赤パプリカ	たまねぎ、きゅうり、コーン、カリフラワー、キャベツ、しめじ、みかん、パイナップル、黄桃	米、おぎ、さとう、じゃがいも、ゼリー、ブルーベリージャム	油
19日	あじ、だいた、とうふ	牛乳、チーズ、しおこんぶ	ピーマン、トマト、こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	オリーブ油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
20日	ぶた肉、たまご	牛乳、生クリーム、クリームチーズ	にんじん、トマト、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ごぼう、キャベツ、コーン	米、おぎ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、タルトカップ	ごま油、ごま、ハヤシルウ、デミグラスソース
23日	とり肉	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ごぼう、キャベツ、きゅうり、なめたけ、もやし、たまねぎ、たけのこ、コーン、えだまめ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
24日	さば、油あげ、みそ、だいた	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、しらたき、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
25日	ハム、とり肉、ぶた肉、あさり、えび、いか	牛乳、チーズ、ひじき	こまつな、赤パプリカ、にんじん、きぬさや	コーン、たまねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、きくらげ	うどん、じゃがいも、こむぎこ、はるさめ、はるまきのかわ	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
26日	チキンカツ、みそ、油あげ	牛乳	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、まいたけ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	米、おぎ、さとう、じゃがいも、白玉もち	バター、油、ごま
27日	たら、だいた、とり肉	牛乳	さやいんげん、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、キャベツ、黄色パプリカ、うめ、だいこん、コーン	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
30日	いか、油あげ、ぶた肉	牛乳	こまつな、かぼちゃ、にんじん、さやいんげん	キャベツ、コーン、たまねぎ、しめじ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、いも団子	油、アーモンド、ごま油、ごま