

令和7(2025)年

6月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 9563

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噛んで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

6月の給食目標

よくかんで味わおう



ひみこのはがーい〜ぜ

よくかんで食べることの
8つの効果。合言葉は！



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体にいい
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



6月 こんだて表

月	火	水	木	金
2 アーモンド豆腐 コールスロー サラダ えだまめ ココロライズ 605/256/28 763/305/33	3 ポテト サラダ ししゃもの なんばんづ 南蛮漬け ごはん ごもくじき 五目汁 615/206/25 774/250/30	4 えだまめ サラダ きなこ トースト ミネスト ローネ 571/213/25 748/268/33	5 手作り チースタルト ツナごぼう サラダ ハッシュドボーク （愛ごはん） 703/244/28 887/287/35	6 ゆかりあえ あつあつ 厚揚げの にくみそがらめ ごはん いわしの つみれ汁 669/307/25 837/364/30
9 ブロッコリーの 和風サラダ かきたま うどん汁 629/286/23 785/343/29	10 かい 海そう サラダ ポテトの ミート グラタン ごはん 野菜 スープ 593/236/32 744/326/35 二中欠席	11 ごまじゃこ サラダ ひじきと ツナの 卵焼き ごはん 肉じゃが 602/274/23 756/326/26 二中欠席	12 かかマヨ あえ さばの 照り焼き ごはん もやし みそ汁 601/258/20 755/307/25 かしわさきの食育5か条献立	13 こんにゃく サラダ 舌平焼 のりから揚げ ごはん 豆腐 みそ汁 689/248/21 847/297/25 エンマ市給食
16 ずのり 酢あえ スタミナ レバー ごはん みそ ワンタン スープ 630/273/26 788/327/31 二中欠席	17 フルーツ ヨーグルト かみかみ 丼 もずく スープ 598/241/21 750/284/26	18 切りほし 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 631/234/35 807/262/42	19 大豆の 和風マヨ サラダ あじの たまご チーズ焼き ごはん 豆腐 スープ 622/320/23 774/383/27 はくもぐランチ	20 なっとう 納豆あえ 車麩の 揚げ煮 ごはん とん汁 621/251/22 765/288/25 二中欠席
23 なめだけ あえ 手作り キャベツ メンチ ごはん わかめ みそ汁 609/234/22 756/277/28	24 あじさい ゼリー じゃこ ナッツ サラダ ポークカレー （愛ごはん） 668/215/22 835/258/26	25 梅ドレ サラダ しろめな 白身魚の はなごめ 花衣焼き ごはん どさんこ 汁 591/276/23 736/324/26	26 しょうなん 庄内麩の ゴマ酢あえ イカの かりん揚げ ごはん じゃがいも みそ汁 576/244/23 719/288/28	27 かりほしだい 切干大根の ゴマネズ サラダ チーズ つくね蒸し ごはん うすくす 汁 620/266/19 770/311/23
30 シャキシャキ ポテトサラダ ごはん 鶏 中華 鍋スープ 587/286/26 735/336/32	6/19 はくもぐランチ 6月のはくもぐラン チは、旬のたまねぎと あじを使った「あじの たまごマチーズ焼き」 です。味わっていた きましよう♪			
6月12日は かしわさきの食育5か条献立 わ 和食で栄養バランス◎				こんだて つづ *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。



○今月6月は「食育月間」です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。今月は食事や健康、食品の生産など食に関することを考え、実践する月です。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。



かしわざきの食育5か条

～柏崎版日本型食生活のすすめ～

柏崎市で推進している健康によい食習慣を多くの市民に覚えてもらうよう、親しみやすい「かしわざき」の頭文字に合わせて表したものです。

か



か
噛んでかしくく
肥満予防

し



し
食卓に旬の食材
地元の野菜

わ



わ
和食で
栄養バランス◎

ざ



ざ
さかな、
最近いつ食べた

き



き
今日も一緒に
いただきます

西部地区調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。今月は「和食で栄養バランス◎」をテーマに12日に実施します。



6月食材料表



はたらき 働き		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)							
食品群		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
おも 主な食品		とうふ たまご えかな にく 豆腐・卵・魚・肉		ぎゅうじゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こさかな かい 小魚・海そう		りょうおうしよくやさい 緑黄色野菜		た やさい くだもの その他の野菜・果物		こめ 米・パン・めん・ いも・砂糖		ゆし 油脂	
2	月	とり肉、ハム、ベーコン、あさり		牛乳、スキムミルク、小魚		にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー		たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、きゅうり		米、むぎ、さとう		油、ホワイトルウ、アーモンド、生クリーム	
3	火	ハム、あつあげ		牛乳、ししゃも		パブリカ、にんじん		ねぎ、きゅうり、コーン、だいこん、つきこん		米、かたくりこ、さとう、じゃがいも		油、ノンエッグマヨネーズ	
4	水	きなこ、ハム、ベーコン、いんげんまめ		牛乳		にんじん、トマト		キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ、たまねぎ、セロリ		パン、さとう、じゃがいも		乳不使用マーガリン、油、オリーブ油、	
5	木	ぶた肉、ツナ、たまご		牛乳、クリームチーズ		にんじん、トマト		たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、レモン汁		米、むぎ、さとう、こむぎこ、タルトカップ		油、オリーブ油、ごま油、ミグラスソース、ハヤシルウ、生クリーム	
6	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、いわし、とり肉、とうふ、だいず		牛乳		にんじん、こまつな		たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しらたき		米、さとう、かたくりこ		油、ごま油、ごま	
9	月	とり肉、ツナ、とうふ、たまご		牛乳、わかめ		ブロッコリー、にんじん		キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しいたけ		米、こむぎこ、パンこ、さとう、うどん		油	
10	火	ぶた肉、とり肉、ウィンナー		牛乳、チーズ、海藻、かんてん		にんじん、トマト、ほうれんそう		たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン、キャベツ		米、じゃがいも		油、ごま油	
11	水	ツナ、たまご、ぶた肉		牛乳、ひじき、ちりめん		にんじん、こまつな、さやいんげん		たまねぎ、キャベツ		米、さとう、じゃがいも、しらたき		油、ごま油、ごま	
12	木	さば、ハム、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、だいず		牛乳		こまつな、にんじん		キャベツ、もやし、ねぎ		米、さとう、かたくりこ、じゃがいも		ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ	
13	金	とり肉、とうふ、みそ、だいず		牛乳、わかめ		にんじん、こまつな		こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ		米、かたくりこ、さとう、笹だんご		油、ごま、ごま油	
16	月	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉、みそ		牛乳、のり		にら、こまつな、にんじん		キャベツ、もやし、コーン、メンマ、ねぎ		米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン		油、ごま、ごま油	
17	火	ぶた肉、みそ、とうふ		牛乳、もずく、ヨーグルト、スキムミルク		にんじん		ごぼう、つきこん、きくらげ、えだまめ、たけのこ、えのきたけ、りんご、みかん、パイナップル、黄桃		米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ゼリー		油、ごま	
18	水	ぶた肉、とり肉、ハム		牛乳		にんじん、にら、こまつな		メンマ、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、きりぼしだいこん		中華めん、もち米、さとう		ごま油、油、ごま	
19	木	あじ、だいず、ハム、かつおぶし、ベーコン、とうふ		牛乳、チーズ、わかめ		トマト、こまつな、にんじん		たまねぎ、キャベツ、えのきたけ		米、じゃがいも		オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	
20	金	なっとう、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず		牛乳		こまつな、にんじん		たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ		米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも		油、ごま	
23	月	ぶた肉、とうふ、みそ		牛乳、わかめ		こまつな、にんじん		たまねぎ、キャベツ、もやし、なめたけ、えのきたけ、ねぎ		米、パンこ、こむぎこ		油	
24	火	ぶた肉		牛乳、ちりめん		にんじん、トマト、こまつな		たまねぎ、りんご、キャベツ		米、むぎ、じゃがいも、ゼリー、ゼリーもと		油、アーモンド、オリーブ油、カレールウ	
25	水	メルルーサ(白身魚)、たまご、かつおぶし、ぶた肉、みそ		牛乳、わかめ		パセリ、ほうれんそう、にんじん		たまねぎ、キャベツ、きりぼしだいこん、うめ、もやし、コーン、ねぎ		米、さとう、じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	
26	木	いか、あぶらあげ、みそ		牛乳		ほうれんそう、にんじん、こまつな		もやし、えのきたけ、ねぎ		米、さとう、かたくりこ、ふ、じゃがいも		油、ごま油、ごま	
27	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、うすらたまご、ツナ、とうふ		牛乳、チーズ		こまつな、にんじん、ほうれんそう		ねぎ、きりぼしだいこん、コーン、えのきたけ、しらたき		米、パンこ、かたくりこ		ノンエッグマヨネーズ、ごま	
30	月	ぶた肉、あつあげ、みそ、ハム、とうふ、たまご		牛乳		にんじん		たまねぎ、キャベツ、キムチ、りんご、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、ねぎ		米、さとう、じゃがいも、かたくりこ		油、ごま	