

令和7(2025)年

# 6月 給食だよ

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

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (25) 3204

市のホームページ  
からも見てね！



## ひみこのはがいにぜ

よくかんで食べることの  
8つの効果。言葉は！

ひ  
ひまんよぼう  
肥満予防

み  
みかくはつたつ  
味覚の発達

こ  
ことばはつおん  
言葉の発音  
はっきり

ぜ  
ぜんりよくとうきりう  
全力投球

の  
のうはつたつ  
脳の発達

は  
はびようき  
歯の病気の  
予防

が  
がんぼう  
がん予防

いー  
いちょうかいちよう  
胃腸快調

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、こまつな

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

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

菌の表面を修復する

### 6月 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

| 月                                                                                                    | 火                                                           | 水                                              | 木                                             | 金                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2<br>あじさいゼリー<br>カルシウムサラダ<br>ポークカレー                                                                   | 3<br>ポテトサラダ<br>じゃこ焼肉<br>ごはん<br>厚揚げのみそ汁                      | 4<br>カリカリじゃこ<br>魚と大豆のケチャップソース<br>ごはん<br>五目スープ  | 5<br>キャベツのサラダ<br>チキンソースかつ<br>かきたまうどん          | 6<br>赤魚のみそマヨ焼<br>春雨と野菜のソテー<br>ごはん<br>塩とり汁            |
| 649 / 21.6 / 2.4<br>833 / 25.8 / 2.9                                                                 | 619 / 27.5 / 1.8<br>785 / 32.7 / 2.1                        | 615 / 25.9 / 2.2<br>784 / 30.7 / 2.5           | 640 / 28.4 / 2.0<br>809 / 34.1 / 2.3          | 北条小なし<br>721 / 32.3 / 2.1                            |
| 9<br>鶏香あえ<br>いかのかりん揚げ<br>ごはん<br>豚じゃが南蛮煮                                                              | 10<br>切り干し大根のソース<br>さばの甘辛焼<br>ごはん<br>わかめのみそ汁                | 11<br>もやしのナムル<br>肉団子のもち米蒸し<br>中華めん<br>しょうゆラーメン | 12<br>手作りのプリン<br>ツナサラダ<br>ハッシュドポーク            | 13<br>こんにゃくとり肉のから揚げ<br>サラダ<br>ごはん<br>豆腐のみそ汁          |
| 610 / 28.6 / 1.9<br>766 / 32.3 / 2.2                                                                 | 580 / 26.0 / 2.3<br>746 / 31.5 / 2.7                        | 623 / 22.5 / 3.0<br>795 / 25.1 / 3.3           | 616 / 22.5 / 2.2<br>793 / 27.0 / 2.6          | 651 / 25.0 / 1.9<br>815 / 29.6 / 2.2                 |
| 16<br>ポテトきんぴら<br>ししやもの南蛮煮<br>小1～3年：1本<br>小4～6年：2本<br>ごはん<br>まめめのみそ汁                                  | 17<br>のり酢あえ<br>とり肉とレバーの揚げ煮<br>ごはん<br>ワンタンスープ                | 18<br>フルーツヨーグルト<br>ごはん<br>かみかみ丼<br>もすくのスープ     | 19<br>大豆サラダ<br>あじのたまもチーズ焼き<br>ごはん<br>キャベツのスープ | 20<br>ゆかりあえ<br>厚揚げの肉みそがらめ<br>ごはん<br>いもだんご汁           |
| 614 / 24.3 / 2.3<br>北条小なし                                                                            | 601 / 24.3 / 2.1<br>762 / 28.8 / 2.4                        | 595 / 25.6 / 1.5<br>757 / 30.4 / 1.8           | 568 / 27.0 / 2.1<br>727 / 32.5 / 2.7          | 632 / 25.7 / 1.7<br>北条小なし                            |
| 23<br>ひじきの炒り煮<br>かみかみつくね<br>ごはん<br>野菜ときこのみそ汁                                                         | 24<br>なっとうあえ<br>車麩の揚げ煮<br>ごはん<br>塩こうじ汁                      | 25<br>海藻サラダ<br>はちみつレモントースト<br>ごはん<br>肉じゃが      | 26<br>香味あえ<br>いろいろ卵焼き<br>ごはん<br>肉じゃが          | 27<br>しょうゆフレンチ<br>白身魚のパン粉焼き<br>わかめごはん<br>肉だんごのスープ    |
| 617 / 28.1 / 2.3<br>783 / 33.4 / 2.8                                                                 | 610 / 25.4 / 2.0<br>767 / 29.5 / 2.3                        | 585 / 22.9 / 2.3<br>703 / 27.1 / 3.1           | 613 / 26.6 / 2.0<br>784 / 31.8 / 2.4          | 572 / 27.9 / 2.4<br>731 / 33.3 / 2.9                 |
| 30<br>なめだけあえ<br>チキンチキン<br>ごはん<br>どさんこ汁                                                               | ※ 今月は、丈夫な歯をつくるカルシウムの多い食品や、かみこたえのある料理を多く取り入れました。よくかんで食べましょう！ |                                                |                                               |                                                      |
| 637 / 27.9 / 2.2<br>808 / 33.0 / 2.6                                                                 |                                                             |                                                |                                               |                                                      |
| ばくもぐランチ<br>毎月19日は食育の日です。柏崎市では、19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。6月は旬のたまねぎを使った「あじのたまもチーズ焼き」です。お楽しみに！ |                                                             |                                                |                                               | 献立表の見方<br>左：エネルギー (kcal)<br>中央：たんぱく質 (g)<br>右：塩分 (g) |

# 6月は「食育月間」です

食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。家庭、地域、学校での様々な経験を通して食について学んでいきましょう。



## 学校での食育

学校での食育は、6つの点から進められています。

### 食事の重要性



食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る

### 心身の健康



健康を保つための自己管理能力を身に付ける

### 食品を選択する力



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ

### 感謝の心



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する

### 社会性



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

### 食文化



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

## 歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間が「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活が心がけましょう。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。

よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなって、むし歯になりやすくなります。



食べた後歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。



# 6月 食材料表

2025年 6月 柏崎市 東部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                          | 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  | ぶた肉、だいず                     | 牛乳、チーズ        | にんじん、こまつな          | しょうが、たまねぎ、キャベツ                                   | 米、麦、じゃがいも、ゼリーのもと、カクテルゼリー | 油、カレールウ          |
| 3  | 火  | ぶた肉、あつあげ、ハム、みそ              | 牛乳            | にんじん、ピーマン、こまつな     | しょうが、キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、きゅうり、コーン、えのきたけ、もやし          | 米、じゃがいも、マカロニ、さとう         | 油、ノンエッグマヨネーズ     |
| 4  | 水  | たら、ぶた肉、だいず、みそ               | 牛乳、ちりめん       | にんじん、にら            | しょうが、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ                      | 米、さとう、ワナタン、じゃがいも、かたくりこ   | 油、ごま、ごま油         |
| 5  | 木  | とり肉、ベーコン、とうふ、たまご            | 牛乳            | にんじん、こまつな          | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ                              | 米、さとう、小麦こ、パンこ、うどん        | 油、ごま             |
| 6  | 金  | あかうお、みそ、ぶた肉、とり肉、とうふ         | 牛乳            | にんじん、にら            | たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ                   | 米、さとう                    | 油、ノンエッグマヨネーズ     |
| 9  | 月  | いか、ぶた肉、あつあげ                 | 牛乳、のり         | にんじん、ほうれんそう、さやいんげん | しょうが、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        | 油                |
| 10 | 火  | さば、ぶた肉、油あげ、みそ               | 牛乳、わかめ        | にんじん、ピーマン          | しょうが、キャベツ、きりぼしだいこん、たまねぎ、しめじ、ねぎ                   | 米、はちみつ、じゃがいも             | 油                |
| 11 | 水  | ぶた肉、とり肉                     | 牛乳            | にんじん、ニラ、こまつな       | メンマ、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、しょうが、きゅうり                   | 中華めん、もち米、さとう             | ごま油、ごま           |
| 12 | 木  | ぶた肉、ツナ                      | 牛乳            | にんじん、アスパラガス、トマト    | しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、おうとう、パイナップル          | 米、麦、プリンのもと               | 油、ハヤシルウ、デミグラスソース |
| 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          | しょうが、こんやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ                  | 米、かたくりこ、さとう、ささだんご        | 油、ごま油            |
| 16 | 月  | ぶた肉、だいず、みそ、とうふ、油あげ          | 牛乳、ししゃも       | にんじん、こまつな、さやいんげん   | ねぎ、つきこん、ごぼう、だいこん、えのきたけ                           | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも        | 油                |
| 17 | 火  | とり肉、レバー、ツナ、なると              | 牛乳、のり         | こまつな、にんじん、にら       | しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、メンマ                           | 米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワナタン   | 油                |
| 18 | 水  | ぶた肉、みそ、とうふ                  | 牛乳、もずく、ヨーグルト  | にんじん、こまつな          | ごぼう、たけのこ、つきこん、えだまめ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、おうとう、パイナップル、みかん | 米、さとう、かたくりこ、ダイゼリー        | 油、ごま             |
| 19 | 木  | あじ、だいず、ハム、ウィンナー             | 牛乳、チーズ        | トマト、こまつな、にんじん      | たまねぎ、にんにく、もやし、キャベツ                               | 米、さとう、じゃがいも              | 油                |
| 20 | 金  | あつあげ、ぶた肉、みそ                 | 牛乳            | にんじん               | しょうが、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、だいこん、ごぼう、しめじ              | 米、さとう、かたくりこ、いもだんご        | 油、ごま、ごま油         |
| 23 | 月  | ぶた肉、とり肉、とうふ、豆乳、みそ、さつまあげ、だいず | 牛乳、ひじき        | にんじん、こまつな          | たまねぎ、ごぼう、つきこん、えだまめ、キャベツ、しめじ、ねぎ                   | 米、パンこ、さとう、じゃがいも          | 油                |
| 24 | 火  | なっとう、かつおぶし、とり肉、あつあげ         | 牛乳            | にんじん、こまつな          | たくあん、たまねぎ、えのきたけ、しらたき、ねぎ                          | 米、車ふ、かたくりこ               | 油、ごま             |
| 25 | 水  | ハム、ぶた肉、だいず                  | 牛乳、海そうミックス    | にんじん、トマト           | レモン果汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリ                         | パン、はちみつ、さとう、じゃがいも、マカロニ   | 油、マーガリン          |
| 26 | 木  | とり肉、たまご、ぶた肉、あつあげ            | 牛乳            | にんじん、さやいんげん        | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しらたき、ふくじんづけ                   | 米、じゃがいも、さとう              | 油、ごま             |
| 27 | 金  | メルルーサ、ハム、肉だんご、とうふ           | 牛乳、わかめ、チーズ    | ほうれんそう、にんじん、にら     | にんにく、もやし、たまねぎ、えのきたけ                              | 米、パンこ、はるさめ               | オリーブオイル、油        |
| 30 | 月  | とり肉、ぶた肉、みそ                  | 牛乳、わかめ        | ほうれんそう、にんじん        | しょうが、ごぼう、えだまめ、もやし、なめだけ、たまねぎ、ねぎ                   | 米、かたくりこ、さとう、じゃがいも        | 油、ごま、ごま油         |