

令和8(2026)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

みなさんは1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？
よくかんで食べると、体にとってよい効果がたくさんあります。
かむことの大切さを知り、よくかむ習慣を身に付けましょう。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。

6月の給食には、かみごたえのある料理や、歯の健康によい食べ物をたくさん取り入れました。
よくかんで味わって食べましょう！

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

市のホームページから
も見てね

一口15回～30回を
意識してみましょう！

6月 献立表

月	火	水	木	金
1 しょうゆ フレンチ ごはん 5/9/29.1/2.0 722/34.4/2.6 ヘルシオDAY	2 おかか マヨあえ ごはん 63/27.7/2.4 797/32.4/2.8	3 アメリカ ミニール袋に 入れて 配りましょう アメリカン サラダ ポーク ビーンズ きなこと 揚げパン 612/27.7/2.4 755/33.3/3.6 ワールドカップ応援献立	4 フルーツ ヨーグルト かみかみ丼 (麦ごはん) もすく スープ 624/24.5/1.9 779/29.1/2.3	5 小1年～2年 1区 小3年～中学 2区 職員 たくあん あえ ししゃもの 揚げ 豚じゃが 南蛮煮 627/24.8/2.3 769/28.3/2.5
8 はちみつ レモンゼリー カツカレー 7/24/24.0/2.3 886/29.5/2.9 地区大会応援献立	9 ゆかり あえ 厚揚げの 肉みそ がらめ ごはん 639/26.5/2.4 796/31.0/3.1 東中・二中欠食	10 ごぼうと ナッツの サラダ ミート ソース ソフトめん 666/28.3/2.8 853/35.4/3.4 東中・二中欠食	11 なめだけ あえ 焼の みそマヨ 焼き ごはん 604/29.2/2.1 757/34.7/2.6	12 こんにゃく サラダ 名古屋風 鶏の からあげ ごはん 675/25.3/2.2 833/30.0/2.6 えんま市給食
15 アメリカ・カナダ メキシコ トリプル ゼリー コーン サラダ ハヤシライス (麦ごはん) 621/20.9/2.4 772/24.7/3.1 ワールドカップ応援献立	16 ごまじゃこ サラダ 手作りの ぎょうざ 春巻き ごはん 607/22.9/2.6 754/27.0/3.2 東中・二中欠食	17 梅どし サラダ 豚肉の しぐれ煮 ごはん 579/27.1/1.9 727/31.9/2.4 東中欠食	18 フルーツ ポンチ 焼き鳥 (茶めし) いわしの つみれ汁 652/29.0/3.0 810/34.4/3.7 えちゴンのぼくもぐランチ	19 こぶたく あえ あじ フライ 米山アヒンセス のごはん 612/27.2/2.2 767/32.4/2.6 東中欠食
22 コーン おひたし 菜めし 571/26.1/3.0 719/30.8/3.4	23 のり酢 あえ チキン チキン ごぼう ごはん 637/28.0/2.4 794/32.9/2.8	24 カナダ 手作りメープル マフィン 切干 サラダ しょうゆ ラーメン 中華めん 609/26.1/3.5 786/32.3/4.1 ワールドカップ応援献立	25 ごまあえ いかの かりん揚げ ごはん 607/28.9/2.1 758/33.8/2.5 かしわさき食育5か条献立	26 メキシコ プリン ビーンズ サラダ スパイシー メキシコライス カレードネツ スープ 637/26.3/2.9 781/30.7/3.7 ワールドカップ応援献立
29 さつまいも チップス カリカリ きゅうり 豚キムチ丼 わかめ スープ 586/26.9/2.5 732/32.0/3.2	30 かおり あえ 鶏のごま ケチャップ ソース ごはん 661/27.8/2.1 827/33.1/2.6	6月の献立表は、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康週間には、歯と口の健康に役立つ食べ物をたくさん取り入れました。歯と口の健康週間には、歯と口の健康に役立つ食べ物をたくさん取り入れました。歯と口の健康週間には、歯と口の健康に役立つ食べ物をたくさん取り入れました。		

*都合により
献立を一部
変更する
場合があります。
ご了承ください。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「風味」

今月のヘルシオDAYは、1日です。「白身魚のハーブチーズ焼き」には、バジルを使っています。バジルなどのハーブを使うことで、風味がよく塩分が少なくてもおいしく食べることができます。減塩しながらもおいしさを保てるよう、料理にハーブを取り入れてみましょう。



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。6月は柏崎の郷土料理「いわしのつみれ汁」です。柏崎の郷土料理を味わいましょう。



かしわざき食育5か条の日献立

わ 和食で栄養バランス○

今月は「和食で栄養バランス○」をテーマに25日に実施します。和食の基本は、主食のごはんに、旬の食材を使った主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせた食事です。ごはんとおかずと一緒に味わいましょう。



◇◇ 16日の給食に登場！ぎょうざ春巻き ◇◇

<材料 4人分>

- 豚ひき肉 100g
- キャベツ 2枚くらい
- ニラ 1/3束
- おろしにんにく 小さじ1/2
- A みそ 小さじ1弱
- A 塩 小さじ1/2
- A こしょう 少々
- A ごま油 少々
- 春巻きの皮 4枚

<作り方>

- キャベツとニラは粗いみじん切りにし、塩少々をふって軽くもみ、水気を絞る。
 - 豚ひき肉に①の野菜、にんにく、Aの調味料を加えてよく混ぜる。
 - 春巻きの皮で③の具を包み、巻き終わりに水溶き小麦粉をぬってとじる。
 - ③を160～170℃の油でゆっくり揚げる。
- ★ぎょうざ+春巻きで、子どもに大人気！
ありそうでなかった一品です。

6月の給食予定&材料表

2026年6月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	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・いちも・砂糖	油脂
1月	ほき、ハム、肉だんご、とうふ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	にんにく、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、パンこ、はるさめ	オリーブ油
2月	とり肉、ぶた肉、豆乳、ハム、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、だいこん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
3月	きなこと、ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
4月	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、もずく、ヨーグルト	にんじん	ごぼう、つきこん、きくらげ、えだまめ、たけのこ、えのきだけ、ねぎ、りんご、黄桃、パイナップル	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ゼリー	ごま
5月	ぶた肉、かつおぶし	牛乳、ししゃも、あおりのり	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん、たまねぎ、ごぼう、しらたき	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう	ごま、油、ごま油
8月	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、さとう、こむぎこ、パンこ、ゼリー	油、カレールウ、オリーブ油
9月	あつあげ、ぶた肉、みそ、かつおぶし、だいず、たまご	牛乳	こまつな、にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、たけのこ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、ごま油
10月	ぶた肉、ツナ	牛乳、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	ソフトめん	オリーブ油、バター、アーモンド
11月	さけ、みそ、とり肉、あつあげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、なめだけ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
12月	とり肉、ツナ、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ	米、こむぎこ、さとう、かたくりこ、巻だんご	ごま、油、ごま油
15月	ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
16月	ぶた肉、みそ、ベーコン、とうふ	牛乳、ちりめん	にら、こまつな、にんじん	キャベツ、にんにく、たけのこ、もやし	米、はるまきのかわ、こむぎこ、さとう、はるさめ	ごま、油、ごま油
17月	ぶた肉、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらすぼし	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん、うめ、えのきだけ	米、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
18月	とり肉、たまご、いわし、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん	ねぎ、だいこん、ごぼう、つきこん、りんご、パイナップル、黄桃	米、さとう、ゼリー、サイダー	
19月	あじ、かつおぶし、ぶた肉、あつあげ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、たくあん、だいこん、えのきだけ、つきこん	米、こむぎこ、パンこ	ごま、油、ごま油
22月	とり肉、たまご、だいず、かつおぶし、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、もやし、コーン、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
23月	とり肉、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ごぼう、えだまめ、キャベツ、にんにく、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
24月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、こまつな	メンマ、キャベツ、もやし、しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん	中華めん、さとう、ホットケーキミックス、メープルシロップ	ごま油、ごま、バター
25月	いか、ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	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	油、ごま
26月	ウィンナー、ぶた肉、だいず、ツナ、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、きゅうり、コーン、セロリ	米、さとう、じゃがいも、プリン	油、オリーブ油
29月	ぶた肉、あつあげ、みそ、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キムチ、もやし、きゅうり、えだまめ、たけのこ、えのきだけ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま
30月	さば、とり肉、とうふ、たまご	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、うどん	油、ごま