

令和8(2026)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

みなさんは1回の食事ではどのくらいか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！

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 21-0008



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月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
1  梅どし サラダ ごはん じゃが芋の みそ汁 583/26.4/1.8 727/31.1/2.3	2  かおりあえ さばの ごまクチャップ ソース ごはん かきたま うどん汁 680/29.1/2.4 842/34.5/2.6	3  カップdeヤクルト アスパラ サラダ とりごぼう ピラフ 豆乳 スープ 667/26.3/2.1 817/30.7/2.4	4  たくあん あえ たれカツ丼 豆腐の みそ汁 593/22.2/2.4 757/27.5/2.9	5  アーモンド小魚 青菜の ナムル ふた肉とわか のめめ ごはん 中華 スープ 584/27.4/2.1 723/31.7/2.4
大会応援献立				
8  あじさいゼリー ミックスビーンズ サラダ ポークカレー (麦ごはん) 658/20.8/1.8 828/24.9/2.3	9  いもあえ キャベツ 卵焼き ごはん いもだんご汁 591/26.7/2.5 -	10  コールスロー サラダ 白身魚 フライ リボンパスタ スープ パンにはさんで たべてね セルフィッシュ バーガー 583/26.9/3.0 -	11  のりマヨ あえ カミカミ つくね ごはん 油揚げの みそ汁 646/27.6/2.2 805/32.6/2.5	12  ささだんご ごはん チキンチキン ごぼう ごはん 鶏スープ 687/27.2/2.2 838/31.9/2.4
中学校欠食		中学校欠食		かしわざき食育5か条献立「わ」 えんま市献立
15  切干あえ チーズ きりざい ごはん 厚揚げと野菜 のうま煮 580/24.6/2.5 722/28.8/2.7	16  ひじきと大豆 のうま煮 あじ フライ ごはん 貝だくさん みそ汁 633/28.9/2.3 780/32.4/2.7	17  もやしの 中華あえ 肉だんご もち米煮し みそラーメン スープ 中華めん 650/32.1/3.0 829/39.6/3.7	18  アーモンド あえ 野菜 ミートローフ ごはん わかめの みそ汁 614/27.4/2.1 765/32.7/2.6	19  ゆかりあえ 厚揚げの 肉みそがらめ ごはん 栗山プリンセス ごはん いわしの つみれ汁 663/30.3/2.3 830/35.8/2.8
第一中、瑞穂中欠食		第一中欠食		第一中欠食/ふるさとばくちランチ
22  フルーツ ヨーグルト かみかみ 丼 もずく スープ 603/24.5/2.1 755/28.8/2.5	23  レモンドレッシング サラダ いかの 竜田揚げ ごはん 五目 スープ 573/25.6/2.2 717/30.8/2.5	24  コーン サラダ ポーク ビーンズ 630/27.8/2.1 778/34.2/2.8	25  こんにやく サラダ じゃもの ごまチーズ焼き ごはん 豚汁 556/26.2/2.3 703/31.3/2.7	26  ハンサンスー レバーとポテト の中華風 ごはん 寒天 スープ 633/26.0/2.2 788/30.7/2.7
29  アップル シャーベット ツナごぼう サラダ ハッシュドポーク (麦ごはん) 582/21.2/2.6 739/25.2/3.3	30  きんぴら さばの てり焼き ごはん そぼろ汁 570/27.0/2.5 708/31.9/3.0	5/11(木)は、 かしわざき食育5か条献立 和食で 栄養バランス◎ 		
今月の地場産物 ・米(柏崎産コシヒカリ・栗山7号米) ・にら ・キャベツ ・きゅうり ・大根 ・にんじん ・さくらんぼ ・りんご ・ぶどう ・みかん ・柿 ・梨 ・いちじく ・葡萄				
※天候や収穫量により使用できない場合があります。				
都合により献立の内容を変更することがあります。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 小:17時～/たんぱく質/塩分 中:17時～/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等				

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。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。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。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

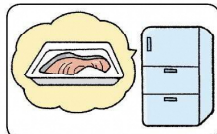
つけない

増やさない

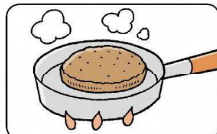
やっつける



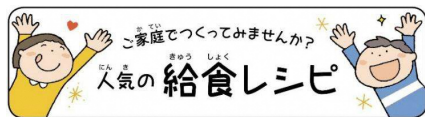
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。



『チキンチキンごぼう』

【材料(4人分)】

とり肉角切り(もも、胸)・・・各100g
酒・・・・・・・・少々
塩こしょう・・・少々
片栗粉・・・・・・・・適量
ごぼう・・・・・・・・80g
片栗粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・12
みりん・・・・・・6
酒・・・・・・・・5
砂糖・・・・・・8
水・・・・・・・・10

【作り方】

- ①とり肉に酒、塩こしょうで下味をつける。
- ②ごぼうはななめ薄切りにする。
- ③とり肉とごぼうに片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げ。
- ④調味料を煮立て、タレを作る。
- ⑤タレに揚げたとり肉、ごぼうをからめる。

【ワンポイント】

・ピーマンや赤・黄パプリカの角切りを一緒に混ぜると、色鮮やかになります！

とり肉とごぼうを甘辛いタレでからめた山口県発祥の郷土料理です。6月12日の給食に登場します！ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか♪



6月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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・鶏ささぎ	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	月	ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、しらずぼし	こまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが、ごぼう、キャベツ、きりぼしだいこん、うめ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
2	火	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、しいだけ	米、かたくりこ、さとう、うどん	油、ごま
3	水	とり肉、ハム、ぶた肉、いんげんまめ、とうにゅう	牛乳	にんじん、アスパラガス、こまつな	たまねぎ、ごぼう、えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんにく	米、じゃがいも、かつぶしdeヤクルト	油、オリーブ油、ホワイトルウ
4	木	とんかつ、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	たくあん、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
5	金	ぶた肉、みそ、とり肉、とうふ	牛乳、小魚アーモンド	ピーマン、にんじん、こまつな、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キャベツ、メンマ、もやし、コーン、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう	油、ごま油、ごま
8	月	ぶた肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー、ゼリーもと	油、カレールウ、アーモンド
9	火	とり肉、だいず、たまご、ハム	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、もやし、コーン、だいこん、つきこん、しいだけ、ねぎ	米、さとう、いもち	油
10	水	メルルーサ、ウィンナー、いんげんまめ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、セロリ	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、マカロニ	油
11	木	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ハム、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
12	金	とり肉、ベーコン、とうふ、たまご	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん	ごぼう、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、ささだんこ	油
15	月	なっとう、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳、チーズ	のざわなづけ、にんじん、こまつな、さやいんげん	たくあん、きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、だけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
16	火	あじ、とり肉、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	つきこん、だいこん、ごぼう	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
17	水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、メンマ、きくらげ、コーン、ねぎ、もやし	中華めん、もち米、さとう	油、ごま油、ごま
18	木	ぶた肉、とり肉、だいず、こやどろふ、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、もやし	米、さとう、じゃがいも	アーモンド
19	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	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しらだき	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
22	月	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、だけのこ、えのきだけ、ねぎ、かんづめ(りんご、みかん、パイナップル、もも)	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ゼリー	油、ごま
23	火	いか、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじゅる、たまねぎ、もやし、メンマ	米、かたくりこ、さとう	油、オリーブ油
24	水	きなこ、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、トマト	キャベツ、コーン、にんにく、たまねぎ	米こパン、さとう、じゃがいも	油
25	木	とり肉、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、しゃも、チーズ、わかめ	にんじん	こんにゃく、キャベツ、コーン、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
26	金	とり肉、レバー、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、えのきだけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
29	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、ごぼう、キャベツ、きゅうり、アップルシャーベット	米、むぎ	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油、ごま
30	火	あかうお、ぶた肉、あつあげ、とり肉	牛乳、くきわかめ、チーズ	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、つきこん、だいこん、えのきだけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま