

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866



市のホームページから
も見えね



一口15回～30回を
意識してみましょう!



よくかむことの効果



ひまんぼう 肥満予防	のうかつせい 脳の活性化	しょうか 消化・吸収を助ける	むしぼう 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、歯の健康にい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!

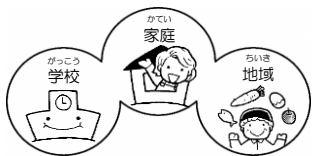
6月 こんだて表

月	火	水	木	金
1 パンパンジー サラダ 豚キムチ丼 (麦ごはん) 602 / 28.1 / 2.9 752 / 32.9 / 3.3	2 わか 油揚げの ごま酢あえ いかの たつた揚げ ごはん わかめの みそ汁 583 / 26.5 / 2.2 731 / 31.1 / 2.6 かしわぎの食育から献立	3 きなこ豆腐 昆布あえ ゆでうどん カレー南蛮汁 611 / 28.3 / 2.3 789 / 35.5 / 2.9	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 603 / 23.7 / 2.1 758 / 28.0 / 2.5 歯と口の健康週間献立	5 ジャーマン ポテト 白身魚の みそマヨ 焼き ごはん キャベコン スープ 602 / 25.9 / 2.5 751 / 30.9 / 2.9
8 しも ドレッシング サラダ とんかつ デミカツ丼 (麦ごはん) 633 / 21.0 / 2.5 812 / 26.3 / 3.1 地区大会応援献立	9 じゃこ ナッツ サラダ かみかみ つくね ごはん 和風豆腐汁 643 / 28.8 / 2.1 800 / 34.3 / 2.4 鏡が沖中欠食	10 中華風 酢の物 ツナの チーズ 春巻き ごはん 豆腐の 中華煮 604 / 22.9 / 2.2 — 鏡が沖中、南中欠食	11 トリプル ゼリー メープル サラダ チリコンカン ライス カルド・デ ポジョ 650 / 28.4 / 1.9 802 / 33.5 / 2.3 サッカーW杯応援献立	12 のり酢あえ カップ 卵焼き ごはん けんちん汁 580 / 27.2 / 2.1 728 / 31.8 / 2.7
15 団子 切干大根の 焼きそば 炒め ゆかり ごはん うま塩汁 601 / 24.4 / 2.6 746 / 29.0 / 3.2 えんま市献立	16 いろいろ あえ ししゃもの ごま天ぷら 小1～2年：1本 小3年～中学：2本 ごはん ピリ辛 肉じゃが 608 / 23.4 / 1.8 — 鏡が沖中、南中欠食	17 ごんにやく サラダ はちみつ レモン トースト アスパラ クリーム シチュー 603 / 22.8 / 2.3 739 / 27.2 / 3.1	18 ジャキジャキ ポテトサラダ 厚揚げの みそ炒め ごはん 中華 スープ 594 / 24.3 / 2.1 743 / 28.6 / 2.5	19 なめたけ あえ チキン チキン ごぼう ごはん いわしの つみれ汁 691 / 31.8 / 2.1 858 / 37.9 / 2.4 ばくもぐランチ
22 あじさい ゼリー こまつな サラダ ドライカレー (麦ごはん) 683 / 25.7 / 2.2 866 / 30.4 / 2.6	23 かおりあえ さばのごま ケチャップ ごはん じゃがいもの みそ汁 624 / 24.5 / 2.3 785 / 29.4 / 2.8	24 梅ドレ サラダ 豚肉の しぐれ煮 ごはん かきたま うどん汁 605 / 29.1 / 1.8 754 / 34.3 / 2.2	25 カリカリ きゅうり スタミナ レバー ごはん 春雨 スープ 600 / 23.7 / 2.3 749 / 28.3 / 2.9	26 三色あえ 焼き鳥丼 (麦ごはん) なめこの みそ汁 615 / 26.8 / 2.7 773 / 31.9 / 3.4
29 きりざい きりざい ごはん 厚揚げと 野菜の うま煮 571 / 23.4 / 2.4 729 / 29.7 / 3.1	30 ひじき煮 アジフライ ごはん 奥だくさん みそ汁 630 / 28.2 / 2.3 790 / 33.7 / 2.8	6月地場産物 6/19 ばくもぐランチ いわしのつみれ汁 6月のばくもぐランチ は、柏崎の郷土料理「いわしのつみれ汁」です。 つみれは調理員さんの手 作りです。ごはんは、米 山プリンセスです。 小：1杯～たんぱく質/塩分 中：1杯～たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など		

6月は「食育月間」です！

毎月19日は食育の日です。そして、毎年6月は食育月間です。
食育は生きていく上での基本で、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。

また子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ぜひ、お家でも食育に取り組んでみてください。



食中毒予防のために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。
手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



かしわぎの食育 5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！6月は、「わ」をテーマにした献立です。

わ



和食で
栄養バランス

6/2の給食は、和食の献立です。
ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立です。どのおかずも残さずいただきます。



6月の食材料表



2026年6月 柏崎市南部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・鶏ささ	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、とり肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、たまねぎ、キムチ、きゅうり、ねぎ、きりぼしだいこん、コーン、メンマ、もやし	米、むぎ、さとう、かたくりこ、ワナンタン	ごま油、ごま
2	火	いか、あぶらあげ、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、もやし、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
3	水	ぶた肉、あぶらあげ、だいず、きなこと	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり	ゆでうどん、さとう、かたくりこ	カレールウ、油
4	木	ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、もすく、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、えのきたけ、ねぎ、りんご、みかん、黄桃	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ゼリー	油、ごま
5	金	メルルーサ、みそ、ウィンナー、ベーコン	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、にんにく、キャベツ、しめじ、コーン	米、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ
8	月	とり肉、とんかつ	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁	米、むぎ、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
9	火	ぶた肉、とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、とうにゅう	牛乳、ひじき、ちりめん	こまつな、にんじん	たまねぎ、ごぼう、しょうが、キャベツ、コーン、えのきたけ、しらたき	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	アーモンド、オリーブ油
10	水	ツナ、ぶた肉、とうふ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	米、はるまきのかわ、こむぎこ、はるさめ、さとう、かたくりこ	油、ごま油
11	木	ぶた肉、だいず、ハム、ひよこめめ、とり肉	牛乳	ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	米、さとう、メープルシロップ、じゃがいも、ゼリー	油、オリーブ油、デミグラスソース
12	金	とり肉、だいず、たまご、ツナ、ぶた肉、あつあげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう	油、ごま油
15	月	かまぼこ、かつおぶし、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、チーズ、あおのり	あかパプリカ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう	きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも、惣だんご	油、ノンエッグマヨネーズ
16	火	ぶた肉	牛乳、ししゃも	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、たまねぎ、しらたき	米、こむぎこ、こめこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
17	水	とり肉、とうにゅう	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、アスパラガス	レモン汁、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	乳不使用マーガリン、油、ホワイトルウ、ベジメイルソース
18	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、ハム、たまご	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油
19	金	とり肉、いわし、みそ、とうふ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	ごぼう、えだまめ、もやし、なめたけ、ねぎ、しょうが、しらたき	米、かたくりこ、さとう	油
22	月	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、もやし、コーン	米、むぎ、さとう、ゼリー、ゼリーもと	油、カレールウ、デミグラスソース、オリーブ油
23	火	さば、あぶらあげ、みそ、だいず	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、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
24	水	ぶた肉、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、ひじき、しらすほし	ほうれんそう、こまつな	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、しいたけ	米、さとう、うどん、かたくりこ	油、ごま
25	木	とり肉、レバー、ベーコン、とうふ	牛乳	にら、にんじん	しょうが、にんにく、きゅうり、えだまめ、メンマ、キャベツ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
26	金	とり肉、たまご、とうふ、あぶらあげ、みそ、だい	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、えだまめ、たくあん、キャベツ、きゅうり、なめこ、だいこん、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油
29	月	なっとう、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ミフィツ（中学のみ）	のぎわな、にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	たくあん、きりぼしだいこん、たまねぎ、たけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	ごま
30	火	あじ、だいず、とうふ、あぶらあげ、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