

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。

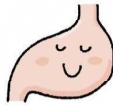
6月の給食目標
よくかんで味わおう

みなさんは1回の食事です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。



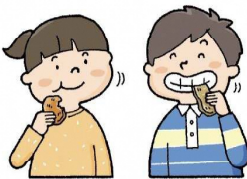
よくかむことの効果



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！

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL(48)2290
FAX(48)2291



市のホームページから
も見てね

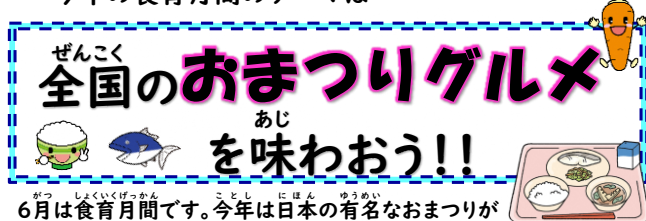


一口15回～30回を
意識してみましょう！

6月 こんだて表

月	火	水	木	金
1 手作りだよ 牛乳 れもんゼリー もちもち ポテト ターメリック スープ ライス 685/21.7/2.3 868/26.0/2.6 お祭り給食	2 牛乳 ほうれん草と 大根の サラダ 白身魚の マヨコーン 焼き ごはん かぶの みそ汁 593/27.5/2.2 788/41.5/2.8	3 牛乳 フルーツ ヨーグルト かみかみ みずく みそ汁 629/27.3/1.9 797/32.9/2.3	4 牛乳 チーズ カレー かつおとなす のたたき風 ごはん 沢煮焼 600/28.5/1.9 750/34.3/2.3 お祭り給食	5 牛乳 パンパンジー サラダ 徳島井 わかめ スープ 624/28.9/2.7 786/35.1/3.1 お祭り給食
8 牛乳 豆腐パンナコッタ かつ丼具 (チキンカツ) のせましよう! かつ丼 キャベ コーンスープ 662/23.0/1.9 896/29.3/2.4 地区大会応援給食	9 牛乳 ひじきと大根の うま煮サラダ あじ フライ ごはん 具だくさん みそ汁 560/27.0/2.0 西山中欠食	10 牛乳 コールスロー サラダ つくね バーガー具 パンにはさみましよう! パースパン キャロット スープ 624/33.5/2.7 西山中欠食	11 牛乳 ピーマン 炒め 松風 焼き ごはん 中華 スープ 622/28.1/2.2 785/33.9/3.1	12 牛乳 春雨 サラダ マーボー じゃが ごはん みそワタナ スープ 642/25.3/2.4 813/30.6/3.1
15 ミニ笹団子 牛乳 焼きそば風 切干炒め たこ焼き風 ポテト ゆかり ごはん たまねぎの みそ汁 591/21.2/2.4 747/25.6/2.9 えんま市給食	16 牛乳 きりばし 切干あえ チーズ きりざい ごはん 厚揚げと野菜 のうま煮 567/23.9/2.2 西山中欠食	17 牛乳 たくあん サラダ 新湯風 まめ天 中華めん カレー ラーメン スープ 565/25.0/2.8 西山中欠食 給食de花火グルメ	18 牛乳 庄内ふの ごま酢あえ 笹かまの 磯辺あげ ごはん かしわの すき焼き 597/27.9/2.0 760/34.0/2.7 お祭り給食	19 牛乳 ブロッコリーの 和風サラダ きんぴら チャーハン いわしの つみれ汁 530/26.7/2.1 西山中欠食 はくもくらんチ
22 牛乳 青のり ポテト 深川井 チゲ スープ 655/24.5/2.6 830/29.6/3.5 お祭り給食	23 牛乳 即席 漬 ししやもの 包みあげ ごはん とん汁 615/23.8/2.0 774/28.9/2.5 お祭り給食	24 牛乳 パンにはさみま しょう! ナポリタン パンの具 せわれ コッペパン ポトフ 593/25.4/2.4 729/31.2/2.9	25 牛乳 かおり あえ さばの ケチャップ ソース ごはん かきたま うどん汁 627/29.5/2.0 726/32.6/2.6	26 牛乳 梅ドレ サラダ ぶた肉の しぐれ煮 ごはん じゃがいも のみそ汁 582/26.3/2.0 735/32.1/2.8
29 牛乳 のりナッツ あえ 鶏飯 ちゃんぽん スープ 552/29.6/2.2 735/35.4/3.0 お祭り給食	30 牛乳 和風 ビーンズ サラダ いかの ガーリック あげ ごはん とりじゃが 613/31.2/2.0 777/37.8/2.6 お祭り給食	6/23 かしわざき 食育5か条給食 都合により献立の 一部を変更することが あります。 ご了承ください。 小:1時30分~/たんぱく質/塩分 中:1時30分~/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など かしわざき 食育5か条給食 『給食de花火グル メ』、『お祭り給食』 は、裏面に詳しい説 明があります。そち らをご覧ください。 わ 和食で 食と 栄養バランス◎ かしわざき 食育5か条給食		

ことし しょうくくげっかん
今年の食育月間のテーマは…



6月は食育月間です。今年は日本の有名なおまつりが
行われる地域のグルメを提供します。どんなグルメが味わ
えるか…楽しみにしてください!給食一口メモ等でも紹介します。

★1日(月)★

北海道 YOSAKOIソーラン祭り

【おまつりグルメ】

スープカレー / もちもちポテト

★4日(木)★

高知県 津野山神楽

【おまつりグルメ】

かつおとなすのたたき風

★5日(金)★

徳島県 阿波おどり

【おまつりグルメ】

徳島県 / わかめスープ

★18日(木)★

宮城県 仙台七夕まつり

【おまつりグルメ】

笹かまの磯辺揚げ

★18日(木)★

奈良県 若草山焼き

【おまつりグルメ】

かしわのすき焼き

★29日(月)★

長崎県 長崎くんち

【おまつりグルメ】

鶏飯 / ちゃんぽんスープ

★22日(月)★

東京都 深川八幡まつり

【おまつりグルメ】

深川井

きゅうしゅくで めぐ

【給食de巡ろう】 ぜんこく はなび 全国花火グルメ!

咲花温泉水中花火大会、まき夏

まつり花火大会、漆山神社大祭奉

納煙火大会が新潟県下越地区で

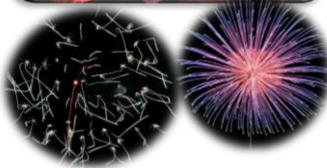
行われ、花火が上がります。そこ

で、今月は新潟県のおいしいグル

メが給食に登場します。メニュー

は、カレーラーメン、新潟めめ天

です。楽しみにしてください。



6月材料表

2026年6月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
1月	おから、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、 トマト	たまねぎ、キャベツ、カリフラワー	米、かたくりこ、 乾燥マッシュポテト、 ゼリーもと、ゼリー	アーモンド、バター、油、 カレールウ
2火	ほき、大豆、厚あげ、みそ	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん	コーン、たまねぎ、キャベツ、かぶ、 えのきたけ	米、こめこ	ノンエッグマヨネーズ、 油
3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	えだまめ、たけのこ、えのきたけ、ね ぎ、 パイナップル、黄桃、リンゴ	米、さとう、かたくりこ、 じゃがいも、ゼリー	ごま
4木	かつお、ぶた肉、とうふ	牛乳、チーズ	ピーマン、こまつな、 にんじん、さやいんげん	なす、みょうが、もやし、コーン、 たけのこ、しらたき	米、かたくりこ、じゃがいも、 さとう	油、ごま
5金	ぶた肉、みそ、たまご、とり肉、 厚あげ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	メンマ、ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり、コーン、しいたけ、たまねぎ、 えのきたけ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
8月	たまご、肉だんご、チキンカツ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、キャベツ、 コーン、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、 豆乳パンナコッタ	油
9火	あじ、だいず、とり肉、とうふ、 みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、 こまつな	しらたき、キャベツ、だいこん、 しめじ	米、こむぎこ、パンこ、 さとう、じゃがいも	油
10水	とり肉、ぶた肉、大豆、みそ、 豆乳	牛乳、ひじき	さやいんげん、こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、 コーン、えだまめ	パン、パンこ、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、 ホワイトルウ
11木	とり肉、だいず、みそ、ぶた肉、 あさり、厚あげ	牛乳	にんじん、こまつな、 チンゲンサイ	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、コーン、きくらげ	米、パンこ、かたくりこ、 ビーフン、さとう	ごま、油、ごま油
12金	大豆、みそ、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	たけのこ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、コーン、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、 かたくりこ、はるさめ、ワントン 皮	油、ごま油、ごま
15月	豆乳、おから、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ、大豆	牛乳、ひじき、 あおのり、わかめ	にら、にんじん、ピーマン、 赤パプリカ	たまねぎ、切干大根、キャベツ、 しめじ、つきこん	米、笹だんご 乾燥マッシュポテト	油
16火	なっとう、とり肉、厚あげ	牛乳、チーズ	のざわなづけ、にんじん、 ほうれんそう、さやいんげん	たくあん、切干大根、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	ごま
17水	ぶた肉、みそ、大豆	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、にら、こまつな、 ほうれん草	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、 たけのこ、たくあん、もやし、コーン	中華めん、こむぎこ、 かたくりこ	カレールウ、油、ごま
18木	かまぼこ、とり肉、焼きとうふ	牛乳、チーズ、あおのり	にんじん、こまつな	もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、 つきこん、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、ふ、さとう	油、ごま油、ごま
19金	とり肉、ベーコン、いわし、みそ、 とうふ、大豆	牛乳、のり	さやいんげん、ブロッコリー、 にんじん、こまつな	ごぼう、たけのこ、コーン、たまね ぎ、ねぎ、つきこん、キャベツ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま
22月	あさり、油あげ、みそ、たまご、 肉だんご、厚あげ	牛乳、あおのり	にんじん、さやいんげん、 こまつな	たまねぎ、つきこん、ねぎ、 しめじ、キムチ、かぶ	米、さとう、じゃがいも	油
23火	ぶた肉、厚あげ、みそ、大豆	牛乳、ししゃも、チーズ、 しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、カリフラワー、 たまねぎ	米、春巻きの皮、こむぎこ、 じゃがいも	油、ごま油
24水	ウィンナー、とり肉	牛乳、チーズ、かんてん	にんじん、ピーマン、 こまつな	たまねぎ、もやし、コーン、 キャベツ、黄桃	パン、スパゲッティ、 じゃがいも、さとう	油
25木	さば、とり肉、油あげ、たまご	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 しめじ	米、かたくりこ、うどん	ごま
26金	ぶた肉、油あげ、みそ、大豆	牛乳、ひじき、 しらすぼし	ほうれんそう、にんじん、 こまつな	ごぼう、キャベツ、切干大根、うめ、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
29月	とり肉、油あげ、ぶた肉、 あさり、いか	牛乳、のり、チーズ	にんじん、こまつな、 さやいんげん	しめじ、グリーンピース、たけのこ、もや し、 コーン、キャベツ、しらたき、きくらげ	米、さとう	油、ごま、アーモンド
30火	いか、大豆、とり肉、厚あげ	牛乳	さやいんげん、にんじん、 こまつな	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 つきこん、こんにやく	米、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	油