

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。	よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、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！

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 9563



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 大豆の和風マヨサラダ チーズつくね蒸し ごはん 大根みそ汁 646/290/21 801/340/25 大洲小穴蔵	2 半切りポテトサラダ 厚揚げとピーマンの辛みそいため ごはん チンゲン菜スープ 568/231/25 710/276/31	3 こんにゃくもちもちサラダ うどん ごはん 山菜鶏とじ 636/271/27 816/339/32	4 フルーツヨーグルト かみかみ丼 もずくスープ 603/245/21 755/288/26	5 キャベツと油揚げのソテー ししゃもの南蛮漬け ごはん 豚汁 619/247/24 778/295/28
8 ブロッコリーサラダ チキンみそカツ ごはん うすくず汁 608/251/19 764/297/23	9 じゃこサラダ カラフルピラフ パンキンシチュー 572/229/32 723/269/40 二中大蔵	10 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 597/264/25 743/310/28 二中大蔵	11 おかしな目玉焼き 枝豆サラダ ハヤシライス(麦ごはん) 691/217/24 850/259/29	12 ひじきと大豆のうま煮 あじフライ ごはん 臭だくさんみそ汁 623/281/25 782/337/30 西小穴蔵
15 切干大根の焼きそば風 いかの香味焼き ごはん 鶏汁 603/294/20 741/342/22 えん武田新蔵	16 風味漬け ミルク茶わん蒸し ごはん 塩こうじ肉じゃが 608/273/26 761/326/31 二中大蔵	17 チキンサラダ セサミトースト ミネストローネ 564/228/24 742/320/33 二中大蔵	18 なめたけあえ 手作りキャベツメンチ ごはん わかめのみそ汁 628/241/21 774/286/27	19 塩昆布あえ 厚揚げのごまだれかけ ごはん(米山プリンセス) いわしのつみれ汁 652/277/21 817/328/26 はくもぐランチ
22 梅ドレサラダ 豚肉のしぐれ煮 ごはん じゃがいもみそ汁 584/273/18 731/321/23 かかわさきの食卓が楽々	23 ドライカレー(麦ごはん) 689/296/24 860/298/27	24 かおりあえ さばのごまケチャップソース ごはん かきたまうどん汁 689/249/23 843/351/27	25 さっぱりあえ スタミナレバー ごはん みそワタンスープ 627/252/25 784/300/32	26 じゃがチーズ パエリア リボンパスタスープ 585/247/27 735/291/30
29 いそあえ しゃきしゃきそば 豆腐の味噌汁 617/283/26 773/336/30	30 ごま味サラダ スパイシーから揚げ ごはん 春雨スープ 620/230/24 778/277/28	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。また、この日のごはんは柏崎でとれた「米山プリンセス」です。おいしく味わっていただきましょう♪		

* 献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。

小：1杯 - / たんはく醬/塩
中：1杯 - / たんはく醬/塩
全校食育の学校・行事など



6月は「食育月間」★毎月19日は「食育の日」

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。



かしわざきの食育5か条

～柏崎版日本型食生活のすすめ～

柏崎市で推進している健康により食習慣を多くの市民に覚えてもらおうよう、親しみやすい「かしわざき」の頭文字に合わせて表したものです。

か

かきこく
肥満予防

- よく噛んで、素材の味を楽しもう
- 肥満を予防しよう

し

食卓に旬の食材、
地元の野菜

- 野菜は毎食小皿1～2杯食べよう
- 柏崎の海・山・里の幸を食べよう
- 伝えよう、受け継ごう郷土の食
- 彩りを考えて食事しよう

わ

和食で
栄養バランス○

- ご飯を食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 塩分を控えよう

ざ

さかな、
最近いつ食べた？

- 魚を積極的に食べよう
- 魚を残さずきれいに食べよう

き

今日も一緒に
いただきます

- 家族・仲間と食事を楽しもう
- 朝ごはんを食べよう
- 感謝して食べよう
- 食事のマナーを身に付けよう

せいぶちょうりじょう
西部地区調理場では、毎月1回
「かしわざき食育5か条
こんだて
献立」を実施しています。
こんげつ
今月は「和食で栄養バラン
ス○」をテーマに29日に
じっし
実施します。



6月食材料表



はたら 働き	からだ 体をつくる(赤)		からだ 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
しょうひん 主な食品	とうふ・たまご・さかな・くさな・にく 豆腐・卵・魚・肉	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こごかな かい 小魚・海そう	りょうこう・よくやさい 緑黄色野菜	たのやさい・くだもの その他の野菜・果物	こめ・パン・めん・ いも・砂糖	あし 油脂
1 月	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、うすらたまご、だいず、ハム、かつおぶし、あぶらあげ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、だいこん、えのきたけ	米、パンこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、こま
2 火	ぶた肉、みそ、あつあげ、ハム、とうふ、チャーシュー	牛乳	ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、きくらげ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油
3 水	とり肉、あぶらあげ、たまご、おから、ハム	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	さんさい、たまねぎ、ねぎ、こんにゃく、キャベツ、コーン	ゆでうどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ	バター、油
4 木	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、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、りんご、みかん、パイナップル、黄桃	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ゼリー	油、こま
5 金	あぶらあげ、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも	あかパプリカ、にんじん、さやいんげん、こまつな	ねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
8 月	とり肉、みそ、ツナ、とうふ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ	油
9 火	ウィンナー、ハム、とり肉、ベーコン、あさり	牛乳、ちりめん、スキムミルク	あかパプリカ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、えだまめ、キャベツ	米、さとう	乳不使用マーガリン、油、ごま油、こま、ポワイトルウ、なまクリーム
10 水	なっとう、とり肉、ぶた肉、あつあげ	牛乳、チーズ	のさわなづけ、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、油
11 木	ぶた肉、ハム	牛乳、かんてん	にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ、黄桃	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
12 金	あじ、だいず、さつまあげ、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
15 月	いか、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳、あおのり	にんじん、ピーマン	きりぼしだいこん、キャベツ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、笹だんご	ごま、油
16 火	たまご、とり肉、なると、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん	しいたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん、たまねぎ、つきこん	米、じゃがいも、さとう	ごま、油
17 水	とり肉、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、こごかな	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリ	パン、さとう、じゃがいも	乳不使用マーガリン、ごま油、オリーブ油、アーモンド
18 木	ぶた肉、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、キャベツ、なめたけ、えのきたけ、ねぎ	米、パンこ、こむぎこ	油
19 金	あつあげ、いわし、とり肉、みそ、とうふ、だいず	牛乳、塩こんぶ	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、ねぎ、しらたき	米、さとう、かたくりこ	油、こま
22 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	ほうれんそう、にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、きりぼしだいこん、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
23 火	ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリ、グリーンピース、キャベツ	米、むぎ、ゼリー、ゼリーもと	油、デミグラスソース、カレールウ、アーモンド、オリーブ油
24 水	さば、とり肉、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、かたくりこ、さとう、うどん	油、ごま
25 木	とり肉、レバー、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	キャベツ、きゅうり、パイナップル、もやし、コーン、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油、ごま、ごま油
26 金	とり肉、いか、えび、あさり、ベーコン、ウィンナー	牛乳、チーズ	ピーマン、あかパプリカ、パセリ、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ	米、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油、油
29 月	ぶた肉、だいず、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、ちりめん、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、きりぼしだいこん、えだまめ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま
30 火	とり肉、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳、のりつくだ煮	にんじん、さやいんげん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たけのこ、しいたけ	米、はるさめ、かたくりこ	油、ごま、ごま油