

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つけましょう。



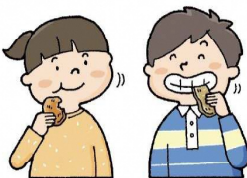
よくかむことの効果



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 東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204



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

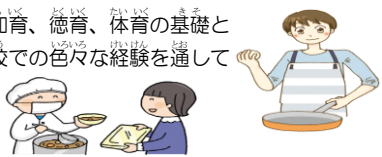
月	火	水	木	金
1 キャベツのサラダ とり肉のアップルソース ごはん 厚揚げのみそ汁 612/262/1.9 779/314/2.4	2 ごま酢あえ いかの米粉揚げ ごはん 豚じゃが南蛮煮 618/278/2.0 791/336/2.4	3 カラフルサラダ メープルトースト ポークビーンズ 590/236/2.3 723/280/2.9	4 フルーツヨーグルト かみかみ丼 もすくのスープ 597/252/1.5 762/299/1.8	5 和風サラダ 赤魚の磯飯 ごはん とりだんご汁 582/276/2.1 744/330/2.5
8 チーズ ビーンズサラダ メキシカンライス 563/244/2.2 732/289/2.6	9 カリカリじゃこ 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん みそワタナベ汁 642/268/2.2 816/317/2.6	10 手作りプリン フレンチサラダ ソフトめん ミートソース 665/289/1.9 855/365/2.3	11 ひじきの炒り煮 かみかみつくね ごはん キャベツのみそ汁 635/291/2.3 804/346/2.7	12 磯香あえ あじのフライ ごはん 真だくさん汁 北条小なし 766/333/2.5
15 ミニささだんご こんにゃくサラダ ごはん 豆腐のみそ汁 628/269/2.0 799/319/2.3	16 キュービック 塩だれ焼き肉 ごはん 春雨スープ 577/242/1.7 736/288/2.1	17 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 660/277/1.9 840/332/2.3	18 あじさいゼリー ツナサラダ ポークカレー 632/218/2.2 812/262/2.4	19 いろいろ 厚揚げのあえ ごはん(米山プリンセス) いわしのつみれ汁 622/278/2.1 791/330/2.4
22 春雨と野菜のソテー 白身魚のみそマヨネーズ焼き ごはん 塩とりのり 602/253/2.0 758/299/2.3	23 そぼろ丼 野菜ときのこのみそ汁 601/282/1.8 766/338/2.1	24 もやしのナムル 肉団子のもち米蒸し しょうゆラーメン 609/303/3.1 779/374/3.9	25 切り干しあえ チーズきりざい ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 575/253/2.2 732/298/2.5	26 五目きんぴら ししやもの南蛮漬 ごはん まめめめみそ汁 622/262/2.3 799/318/2.8
29 アップルシャーベットのサラダ ハヤシライス 619/224/2.4 788/264/2.8	30 なめたけ チキンチキンごぼう ごはん どさんこ汁 640/273/2.1 808/325/2.6	ぱくもぐランチ <19日> いわしのつみれ汁 柏崎の郷土料理のひとつで、初夏に食べられていました。またこの日のお米は、柏崎認定米のコシヒカリ「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

6月は食育月間です!

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。家庭、地域、学校での様々な経験を通して食について学んでいきましょう。



学校での食育

学校での食育は、6つの点から進められています。

食事の重要性



食生活の大切さ、喜び、そして楽しさを知る

心身の健康



健康を保つための自己管理能力を身に付ける

食品を選択する力



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ

感謝の心



食の大切にし、かわる人々に感謝する

社会性



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

食文化



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

6月 食材料表

2026年 6月 柏崎市 東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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・いも・砂糖	油脂
1	月	とり肉、だいず、ツナ、あつあげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
2	火	いか、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、しょうが、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、米こ、じゃがいも	油、ごま
3	水	ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ	赤ピーマン、にんじん	キャベツ、レモン果汁、きゅうり、セロリ、たまねぎ、コーン	パン、さとう、メープルシロップ、じゃがいも、マカロニ	マーガリン、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、こまつな	ごぼう、つきこん、だけのこ、きくらげ、えだまめ、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、りんご、パイナップル、黄桃	米、かたくりこ、さとう、ゼリー	油、ごま
5	金	あかうお、みそ、ハム、肉だんご、とうふ、だいず	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、パンこ	油、ごま
8	月	ぶた肉、ウインナー、ミックスビーンズ、ハム、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン	たまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン、キャベツ	米、麦、さとう、じゃがいも、マカロニ	油
9	火	ぶた肉、レバー、みそ	牛乳、ちりめん	にんじん、にら、ピーマン	しょうが、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワナタン	油、ごま油、ごま
10	水	ぶた肉、ハム、だいず	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、セロリ、エリンギ、キャベツ	ソフトめん、さとう、プリンのもと	油、ハヤシルウ
11	木	ぶた肉、とり肉、とうふ、さつまあげ、油あげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、つきこん、えだまめ、キャベツ、ねぎ	米、パンこ、さとう、じゃがいも	油
12	金	あじ、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、のり	にんじん	もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、しらたき	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油
15	月	とり肉、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、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、さきだんご	油、ごま油
16	火	ぶた肉、ハム、とうふ	牛乳	にんじん、にら、ピーマン	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、きゅうり、コーン、もやし、えのきだけ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ
17	水	さば、とり肉、たまご、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、たまねぎ、きゅうり、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、うどん	油、ごま
18	木	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが、きゅうり	米、麦、じゃがいも、ゼリーのもと、カクテルゼリー	油、カレールウ
19	金	あつあげ、ハム、いわし、とり肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	もやし、コーン、ねぎ、しょうが、だいこん、つきこん	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
22	月	メルルーサ、みそ、ぶた肉、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	米、さとう、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ
23	火	ぶた肉、とり肉、みそ、とうふ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えだまめ、もやし、キャベツ、しめじ	米、じゃがいも、さとう	油
24	水	ぶた肉、とり肉	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、きゅうり、たまねぎ	中華めん、もち米、さとう	ごま油、ごま
25	木	とり肉、ぶた肉、あつあげ、なっとう	牛乳、チーズ	のざわなづけ、にんじん、ほうれんそう	たくあん、きりぼしだいこん、だいこん、たまねぎ、だけのこ、つきこん	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
26	金	ぶた肉、だいず、とうふ、油あげ、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、つきこん、ごぼう、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
29	月	ぶた肉、ハム、だいず	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	しょうが、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、りんご	米、麦、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
30	火	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、えだまめ、ねぎ、キャベツ、なめだけ、もやし、たまねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま