

令和7(2025)年

6月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

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。

市のホームページ
からも見てね！

6月の給食目標

よくかんで味わおう



ひみこのはがい～ぜ

よくかんで食べることの
8つの効果。合言葉は！

ひまんよぼう
肥満予防

みかくはったつ
味覚の発達

ことばはつおん
言葉の発音
はっきり

ぜんりよくとうきゅう
全力投球



のうはつたつ
脳の発達

いちょうかいちょう
胃腸快調

がんよぼう
がん予防

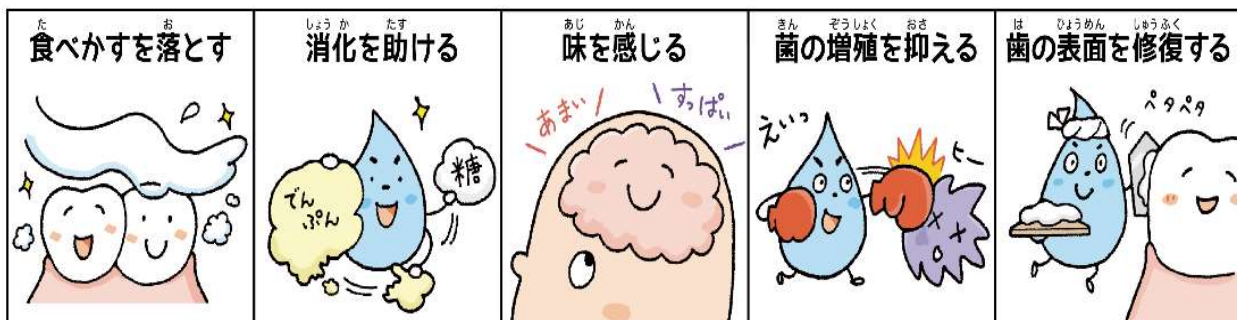
はびょうき
歯の病気
予防



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
働きがたくさん
あるよ！

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

だ液の
働き



6月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 さつまいもチップス はるさめ春雨サラダ マーボー丼 592/23.9/2.1 740/28.1/2.8	3 小1～4年 1まい 小5年～中学 2まい なつとうあえ 車麩の揚げ煮 ごはん 豚汁 626/25.4/2.0 769/29.1/2.4	4 きりぼし切干 ナムル 肉だんご もち米蒸し しょうゆラーメンスープ 中華めん 630/23.4/3.8 805/26.2/4.5	5 ごもく五目 きんぴら あかうお赤魚の みそマヨ焼き ごはん そぼろ汁 592/26.5/2.2 740/31.8/2.6	6 ブロッコリーサラダ かきたまうどん汁 チキンソースかつ丼 652/31.5/2.6 807/37.1/2.9
日吉小 欠食				
9 め ごま酢あえ ひじきとツナのたまごや卵焼き ごはん 肉じゃが 587/26.0/2.1 736/30.9/2.3	10 のりマヨあえ さけの照り焼き ごはん 厚揚げのみそ汁 572/26.6/1.9	11 コーンサラダ ふくろにいれてくばってね! ミネストローネ きなこ揚げパン 567/22.4/2.4	12 フルーツヨーグルトあえ かみかみ丼 もすくスープ 586/23.5/2.1 734/27.9/2.5	13 さだんご こんにやくサラダ 名古屋風鶏のから揚げ ごはん 豆腐のみそ汁 677/24.8/2.1 833/29.7/2.5
かしわざきの食育5か条献立				
全中学校欠食				
16 ゆかりあえ いかのかりん揚げ ごはん いわしのつみれ汁 586/29.0/2.0	17 なめたけあえ 豚肉のバーベキュー炒め ごはん どさんこ汁 607/28.2/2.1 756/33.5/2.5	18 じゃこナッツサラダ あじさいゼリー ポークカレー(麦ごはん) 637/20.9/2.2 805/25.0/2.5	19 だいず大豆の和風マヨサラダ あじのたまマチーズ焼き ごはん 豆腐のスープ 600/29.8/2.1 751/35.5/2.4	20 こんぶ昆布あえ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん いも団子汁 623/23.6/2.3 775/27.7/2.7
全中学校欠食				
ばくもぐランチ				
23 きりぼし切干の ごまネーズサラダ かみかみつね ごはん かきたま汁 655/27.8/2.3 816/33.2/2.6	24 たくあんあえ スタミナレバー ごはん みそワントンスープ 629/25.1/2.6 788/29.9/3.2	25 かいそう海藻サラダ ローストポテトあんど＆ナッツ 野菜たっぷりジャージャーめん 米粉めん 653/27.9/2.7 848/35.0/3.0	26 小1～2年 1ひき 小3年～ 2ひき シャキシャキポテトサラダ ししゃものなんぼんづ南蛮漬け ごはん ごもく五目スープ 605/23.3/2.6 764/28.2/2.9	27 カリコリきゅうり アップルシャーベット ひじきそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 669/30.5/2.4 829/35.9/2.8
第一中・瑞穂中 欠食				
30 ツナごぼうサラダ ヨーグルト ハッシュドポーク(麦ごはん) 607/23.5/2.7 764/27.5/3.4	9日 かしわざきの食育5か条献立 わ わしよく えいよう 和食で栄養 バランス	今月のばくもぐランチ 19日の「あじのたまトマチーズ焼き」 	今月の地場産物 米(柏崎産コシヒカリ) 大豆 じゃがいも キャベツ たまねぎ ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	つごう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、学校からののお知らせを確認ください。 小：I補給-/たんぱく質/塩分 中：I補給-/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。
食について、さまざまな角度から学び、理解を深めることを目的としています。
家族や友だちと「食」について考えたり、体験したりしてみましょう。



気温や湿度が高くなるこれからの季節は特に食中毒に注意が必要です。

食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない

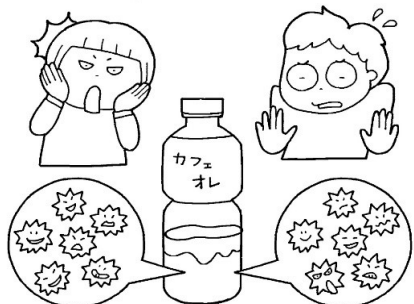
増やさない

やっつける

細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



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・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
2	月	ぶた肉、だいず、とうふ、みそ、ハム	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、さつまいも	油、ごま油、ごま
3	火	なっとう、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	たくあん、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
4	水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	メンマ、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きりぼしだいこん	中華めん、もち米、さとう	ごま油、油、ごま
5	木	あかうお、みそ、ぶた肉、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、コーン、ごぼう、つきこん、だいこん、えのきたけ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま
6	金	とり肉、ハム、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しいたけ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、うどん、かたくりこ	油
9	月	ツナ、たまご、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、コーン、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
10	火	さけ、ハム、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
11	水	きなこと、ハム、ベーコン、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、トマト	もやし、コーン、たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
12	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、たまねぎ、たけのこ、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
13	金	とり肉、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、笹だんご	油、ごま、ごま油
16	月	いか、いわし、とり肉、みそ、とうふ、だいず	牛乳、あおのり	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しらたき	米、かたくりこ	油、ごま
17	火	ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり、わかめ	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、にんにく、もやし、なめたけ、キャベツ、コーン、ねぎ	米、はちみつ、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
18	水	ぶた肉	牛乳、揚げちりめん	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	米、むぎ、じゃがいも、カクテルゼリー、ゼリーのもと	油、アーモンド、オリーブ油、カレールウ
19	木	あじ、だいず、ハム、とうふ	牛乳、チーズ	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
20	金	あつあげ、ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、しいたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、いももち	油、ごま油
23	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ハム、たまご	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、コーン、たけのこ、えのきたけ	米、パンこ、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
24	火	とり肉、レバー、ぶた肉、みそ	牛乳	にら、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たくあん、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、メンマ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油、ごま、ごま油
25	水	ぶた肉、だいず、みそ、ハム	牛乳、海そう	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン	ソフトめん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油、アーモンド、オリーブ油
26	木	ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ししゃも	あかパプリカ、にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、きゅうり、たまねぎ、コーン、メンマ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
27	金	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも、アップルシャーベット	油、ごま、ごま油
30	月	ぶた肉、ツナ	牛乳、ヨーグルト	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	米、むぎ	油、オリーブ油、ごま、ハヤシルウ、デミグラスソース