

令和7(2025)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噛んで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

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～せ

よくかんで食べることの  
8つの効果。合言葉は!

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	が がん予防
いー 胃腸快調	は 歯の病気予防	

歯を強くする  
カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト  
小魚 こまつな 納豆

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	歯の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

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!

## 6月は食育月間です

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。

毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

## 6月 献立表

月	火	水	木	金
2 さつまいもチップス カリコリきゅうり 豚キムチ丼 春雨スープ 585/26.8/2.4 730/31.9/3.1	3 小1年～4年 1皿 小3年～中学 2皿 職員 シャキシャキポテトサラダ ししやもの南蛮漬け ごはん 真だくさん汁 605/24.1/2.6 745/27.2/3.0	4 フルーツヨーグルト かみかみ丼 もずくスープ 602/24.9/2.1 753/29.3/2.6	5 歯 まわかめのきんぴら 赤魚のみそマヨ焼き ごはん そぼろ汁 591/25.0/2.4 742/30.0/3.0 鯖石小穴食	6 小1年～4年 1皿 小5年～中学 2皿 職員 なっとうあえ 車麩の揚げ煮 ごはん 豚汁 625/25.4/2.2 770/29.1/2.6 鯖石小穴食
9 ブロッコリーサラダ チキンソース かきたまうどん汁 カツ丼 631/28.7/2.2 788/34.6/2.8 地区大会応援献立	10 おかかマヨあえ 鯖の照り焼き ごはん 厚揚げのみそ汁 614/25.9/2.2 769/30.9/2.7 東中・第二中欠食	11 切干ナムル 肉だんこのもち米蒸し 中華めん しょうゆラーメン スープ 632/23.6/3.5 808/26.3/4.2 東中・第二中欠食	12 ごまサラダ ひじきとツナの卵焼き ごはん 肉じゃが 607/27.5/2.3 759/32.5/2.6 かしわざき食育5か条献立	13 ミニ団子 こんにやくサラダ 名古屋風鶏のからあげ ごはん 豆腐のみそ汁 673/25.6/2.2 830/30.4/2.6 えんま市給食
16 のり酢あえ レバーとポテトの揚げ煮 ごはん ワンタンスープ 606/26.2/2.0 760/30.9/2.5 東中・第二中欠食	17 ごまネズサラダ かみかみつくね ごはん トマトと卵のスープ 654/27.7/2.4 815/33.2/2.7	18 手作りチーズタルト ツナごぼうサラダ ハッシュドポーク 730/25.4/2.7 900/29.7/3.5	19 大豆の和風マヨサラダ あじのたまトマチーズ焼き ごはん 豆腐のすまし汁 604/30.0/2.3 753/35.9/2.7 ばくもぐランチ	20 春雨サラダ 手作りぎょうざ春巻き ごはん わかめスープ 591/21.1/2.4
23 ごま酢あえ いかのかりん揚げ ごはん 塩こうじ汁 581/27.5/2.1 728/32.2/2.2 ヘルシオDAY	24 しょうゆフレンチ 白身魚のパン粉焼き ゆかりごはん 肉だんこのスープ 569/26.1/2.6 712/31.3/3.1	25 ビニール袋に入れて配りましょう 米粉きなこ揚げパン コーンサラダ ミネストローネ 571/23.2/2.6 707/27.5/3.2	26 なめだけあえ チキンチキンごぼう ごはん どさんこ汁 649/27.3/2.4 805/32.3/2.8	27 じゃこナッツサラダ あじさいゼリー ポークカレー 664/21.4/2.3 830/25.6/2.7
30 刻みのり アップルシャーベット 焼き鳥丼 キャベツのみそ汁 627/26.8/2.6 721/30.7/3.2	*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。		6月の地産地消物は... たまねぎ	

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間  
今月は、よくかんで食べてほしいかみかみメニューがたかさん登場します。  
かみかみメニューには 歯マークがついています。

# 6月の給食予定&材料表

2025年6月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



## ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「うま味」

今月のヘルシオDAYは、23日です。「塩こうじ汁」に入っている塩こうじは、酵素が含まれており、酵素の働きによってうま味が生み出されます。うま味がきいていると、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



## えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。6月は旬のたまねぎを使った「あじのたまトマチーズ焼き」です。旬のたまねぎを味わいましょう。



## かしわざき食育5か条の日献立

### わ 和食で栄養バランス◎

今月は「和食で栄養バランス◎」をテーマに12日に実施します。和食の基本は、主食のごはんに、旬の食材を使った主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせ合わせた食事です。ごはんとおかずを一緒に味わいましょう。



## 給食レシピ

### ◇◇ しょうゆフレンチ ◇◇

しょうゆ味のフレンチサラダという意味をもつ学校給食の定番メニューです。ほうれんそうもやしという組み合わせ以外に、小松菜+キャベツという組み合わせもよく登場します。

#### 【材料】 4人分

- ほうれんそう：100g
- もやし：140g
- ロースハム：25g
- ★オリーブ油：小さじ1
- ★しょうゆ：小さじ2
- ★こしょう：少々

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は2cmのざく切り、ハムは細切りにする。
- ②ほうれん草、もやし、ハムをゆでて氷にさらし、水気を切る。
- ③②を★であえる。

	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、あつあげ、みそ、とうふ、ベーコン	牛乳	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キムチ、きゅうり、えだまめ、もやし、たけのこ、しいたけ	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、さつまいも	ごま油、ごま
3火	ちくわ、ハム、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ししゃも	パプリカ、にんじん	ねぎ、きゅうり、つきこん、だいこん	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、オリーブ油
4水	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、えのきたけ、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
5木	あかうお、みそ、さつまあげ、あつあげ、とり肉	牛乳、くわかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、つきこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう	マヨネーズ、ごま油、ごま
6金	なっとう、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、だいず、みそ	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
9月	とり肉、ツナ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しいたけ	米、うどん、こむぎこ、パンこ、さとう	油
10火	さば、ハム、かつおぶし、あつあげ、だいず、みそ	牛乳	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、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
11水	ぶた肉、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、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
12木	ツナ、たまご、ちくわ、ぶた肉	牛乳、ひじき、ハム	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、しらたき	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
13金	とり肉、ツナ、とうふ、あぶらあげ、だいず、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう、笹だんご	油、ごま、ごま油
16月	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油
17火	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ツナ、ベーコン、たまご	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、トマト	たまねぎ、ごぼう、しょうが、きりぼしだいこん、コーン、しめじ	米、パンこ、さとう、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
18水	ぶた肉、ツナ、たまご	牛乳、チーズ、生クリーム	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、レモン汁	米、むぎさとう、こむぎこ、タルトカップ	油、オリーブ油、ごま、ハヤシロウ、デミグラスソース
19木	あじ、だいず、ハム、とうふ、かつおぶし	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	ぶた肉、みそ、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	キャベツ、にんにく、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、はるまきのかわ、こむぎこ、はるさめ	ごま油、油、ごま
23月	いか、ハム、あつあげ、ぶた肉	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
24火	ほき、ハム、肉だんご	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	にんにく、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、パンこ、はるさめ	ごま、オリーブ油
25水	きなこ、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
26木	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	ごぼう、えだまめ、もやし、なめたけ、にんにく、たまねぎ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
27金	ぶた肉	牛乳、ちりめん	にんじん、トマト、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、ゼリー	油、アーモンド、オリーブ油、カレールウ
30月	とり肉、たまご、あつあげ、だいず、みそ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、ねぎ、キャベツ、つきこん、りんご	米、さとう、じゃがいも	