

令和6(2024)年

# 6月 給食だよ

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

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よくかんで、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  
「ひみこのはがい～ぜ」



肥満の予防



味覚の発達



言葉ハッキリ



脳の発達



歯の病気を予防



がんの予防



胃腸が快調



全力投球



だ液の働き



6月は、食育月間

今月は、食育月間です。食事や健康、食品の生産など食に関わることを考え、実践する月です。  
給食では、柏崎のお米「米山プリンセス・シスター」を3回提供します。「米山プリンセス・シスター」は、令和5年の暑すぎる夏に水不足という大変厳しい環境の中で栽培されましたが、おいしさの基準を満たした特別なお米です。味わって食べてくださいね。

6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*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。</p> <p>小：1杯キ/たんはく異/塩分 中：1杯キ/たんはく異/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>6月の地産産物は...</p> <p>ごはん キャベツ 大豆 たまねぎ</p> <p>小1年～2年 1匹 小3年～中学 2匹 園庭</p>	<p>6月4日～10日は 歯と口の健康週間</p> <p>健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。かみごたえのあるものを食べたり、歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。 今月は、よくかんで食べてほしいかみメニューがたくさん登場します。 マークがついているメニューは、いつも以上によくかんで食べましょう。</p>		
3 あじさいゼリー じゃこナッツサラダ ポークカレー 6/4/21.6/23 841/25.4/28	4 おかかあえ じゃがいものみそ汁 ごはん 6/9/24.6/22 769/30.1/2.7	5 切干のごまネーズサラダ かみかみつくね ごはん 6/6/27.2/22 830/32.5/2.5	6 なっとうあえ 車麩揚げ煮 ごはん 6/4/24.9/21 809/30.5/2.5	7 ゆかりあえ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん 6/2/23.2/22 778/27.4/2.8
10 のり酢あえ スタミナレバー ごはん 6/27/27.6/21 786/32.1/2.6	11 茎わかめのきんぴら 赤魚のみそマヨ焼 ごはん 6/4/25.3/2.7 761/30.2/3.0	12 ビニール袋に入れて配りましょう コーンサラダ 米粉きなこ揚げパン ミネストローネ 6/8/24.8/2.5	13 こんにゃくサラダ 名古屋風鶏のからあげ ごはん 6/9/26.0/23 841/30.9/2.8	14 いりどりあえ ひじきもすくスープ 6/0/26.0/22 754/30.8/2.7
17 大豆の和風マヨサラダ あじのトマトチーズ焼き わかめごはん 6/16/29.3/2.8	18 切干ナムル マーボーじゃが ごはん 6/23/23.1/2.5 792/27.5/2.9	19 わかめの中華あえ かみかみかきあげ 米粉まん 五目汁 6/5/28.5/3.0 813/34.4/3.4	20 おかかマヨあえ 鱈の照り焼き ごはん 6/28/25.6/2.1 790/31.0/2.6	21 ごまじゃこサラダ ひじきとツナの卵焼き ごはん 6/19/26.8/2.3
24 なめたけあえ チキンチキンごぼう ごはん 6/48/27.5/2.5 811/32.6/2.9	25 しょうゆフレンチ 白身魚のパン粉焼き ゆかりごはん 肉団子のスープ 6/9/27.3/2.7 745/32.5/3.4	26 ごま酢あえ いかのかりん揚げ ごはん じゃがいものそぼろ煮 6/25/28.7/2.3 782/34.1/2.7	27 カリカリきゅうり 豚キムチ炒め ごはん 春巻スープ 6/3/27.0/2.6 751/31.7/3.2	28 手作りのチースタルト ツナごぼうサラダ ハヤシライス 6/78/25.1/2.7 932/28.9/3.5

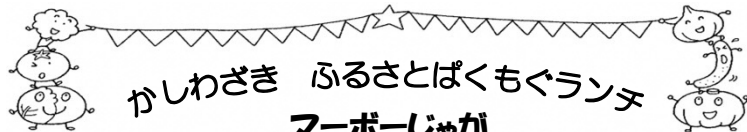
☆6日、13日、18日のごはんは「米山プリンセス・シスター」です。



## ヘルシオ(減る塩)DAY

### 今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、10日です。大人気の「のり酢あえ」は、酢の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。酢やレモン果汁などの酸味を上手に料理に取り入れてみてください。



## かしわざき ふるさとばくもぐランチ マーボーじゃが

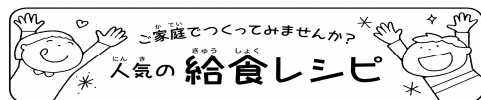
毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。6月は、旬のじゃがいもを使った「マーボーじゃが」です。旬のじゃがいもを味わいましょう。



## 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20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菜・副菜・汁物を組み合わせた食事です。ごはんとおかずと一緒に味わいましょう。



### ◇◇のり酢あえ◇◇

#### <材料4人分>

- 小松菜 70g
- キャベツ 100g
- にんじん 15g
- ツナ 30g
- 刻みのみり 3g
- Aしょうゆ 大さじ1/2
- A酢 大さじ1/2

#### <作り方>

- 小松菜は2〜3cmのざく切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ①の野菜をゆでて水にさらす。
- ツナの汁気を軽く切る。
- ②の野菜の水気を切り、③のツナとAの調味料をあえる。
- ④に刻みのみりをざっくりとあえる。

リクエストで常に上位の大人気メニューです！  
季節の野菜を使って作ってください♪



## 6月の給食予定&材料表

2024年6月 柏崎市中央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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
3	月	ぶた肉	牛乳、 ちりめん	にんじん、トマト、 こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 ゼリーのもと、 カクテルゼリー	油、オリーブ 油、カレール ウ、アーモンド
4	火	あぶらあげ、だいず、 みそ、ハム、かつおぶし	牛乳、わかめ、 ししゃも、 青のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	油、ごま、 ごま油
5	水	とうふ、ぶた肉、とり肉、 豆乳、ベーコン、たまご、 ツナ	牛乳、ひじき	トマト、にんじん、 こまつな	たまねぎ、しょうが、ごぼう、しめじ、 きりぼしだいこん、コーン	ごはん、パン粉、 片栗粉、さとう	ごま、 ノンエックマ ヨネーズ
6	木	ぶた肉、なっとう、 とうふ、だいず、 みそ、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	たくあん、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、 車ふ、ざらめ、片栗粉	油、ごま
7	金	ぶた肉、みそ、厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、 ごぼう、にんにく、たまねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	ごはん、いも団子、 片栗粉、さとう	ごま油、 油、ごま
10	月	ぶた肉、レバー、 とり肉、ツナ、みそ	牛乳、のり	にんじん、にら、 こまつな	もやし、ねぎ、しょうが、コーン、メンマ、 にんにく、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 ワナタン、片栗粉、 さとう	ごま油、 油、ごま
11	火	あかうお、さつまあげ、 厚揚げ、とり肉、みそ	牛乳、 くさわかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、えのきだけ	ごはん、さとう	マヨネーズ、 ごま油、ごま
12	水	ベーコン、ハム、 だいず、きなこと	牛乳	にんじん、トマト、 こまつな	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、 もやし、コーン	米粉パン、じゃがい も、さとう	油、 オリーブ油
13	木	とうふ、いわしのつみれ、 だいず、とり肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	ごはん、小麦粉、片栗 粉、 さとう、笹だんご	油、ごま、 ごま油
14	金	ぶた肉、とり肉、たまご、 だいず、とうふ、 かつおぶし	牛乳、 ひじき、もすく	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、コーン、 えのきだけ、たけのこ	ごはん、じゃがいも、 さとう	油、ごま、 ごま油
17	月	あじ、ハム、だいず、 とうふ、かつおぶし	牛乳、チーズ、 わかめ	こまつな、にんじん、 バジル、トマト	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、 にんにく	ごはん、じゃがいも	ごま、ノンエッ クマヨネーズ、 オリーブ油
18	火	ぶた肉、みそ、ハム、 とうふ、たまご	牛乳	にら、にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、ねぎ、 きりぼしだいこん、えのきだけ、たけのこ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	ごま油、ごま 油、ごま
19	水	あぶらあげ、かまぼこ、 ぶた肉、ツナ	牛乳、ちりめん、 さくらえび、 わかめ	にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、コーン、ごぼう、 きゅうり、キャベツ	米粉めん、さとう、 天ぷら粉	油、ごま 油、ごま
20	木	さば、ハム、厚揚げ、 かつおぶし、みそ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 えのきだけ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	ごま油、ごま、 ノンエックマヨ ネーズ
21	金	たまご、ぶた肉、ツナ	牛乳、ひじき、 ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、しらたき、しいたけ、ごぼう、 キャベツ、きりぼしだいこん	ごはん、じゃがいも、 さとう	油、ごま、 ごま油
24	月	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、 わかめ	こまつな、にんじん	えだまめ、ごぼう、もやし、なめだけ、 たまねぎ、ねぎ、にんにく、コーン	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま、 ごま油
25	火	ほき、肉だんご、ハム	牛乳、チーズ	バジル、にんじん、 こまつな、しそ	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、もやし	ごはん、はるさめ、 パン粉	オリーブ 油、ごま
26	水	いか、厚揚げ、とり肉、 ハム	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、もやし	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま、 ごま油
27	木	厚揚げ、みそ、ぶた肉、 とうふ、ベーコン	牛乳	にら、こまつな、 にんじん	たまねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、もやし、 えだまめ、きゅうり、しいたけ、たけのこ	ごはん、はるさめ、さとう、 さつまいもチップス	ごま油、 ごま
28	金	ぶた肉、ツナ、たまご	牛乳、クリーム チーズ	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、レモン汁	ごはん、じゃがいも、 さとう、小麦粉、 タルトカップ	ハヤシルウ、油、 デミグラスソース、 オリーブ油、ごま、 生クリーム