

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
はつきり

ぜ
全力投球

の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

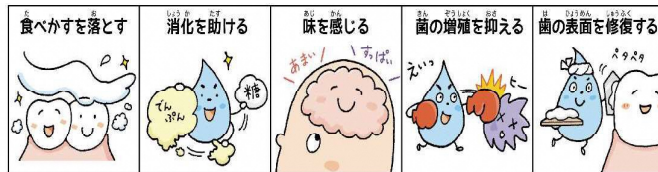
は
歯の病気
予防

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



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～2年 1匹 小3年～中学 2匹 職員 シャキシャキ ポテトサラダ しゃもの 南蛮漬け ごはん 具だくさん 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  星わかめの 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 鱸石小穴食	6 小1年～4年 1匹 小5年～中学 2匹 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 鱸石小穴食
9  ブロッコリー サラダ チキン ソース 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 鱸の 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 もち米煮し しょうゆ ラーメン スープ 中華めん 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  ミニ笹だんご こんにゃく サラダ 名古屋風 鱸の 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 中学校欠食
23  ごま酢 あえ いかに 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  なめたけ 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	6月の地場産物は...  たまねぎ ごはん キャベツ 大豆 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 がたくさん登場します。 かみかみメニューには  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。



◇◇ 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、だけのこ、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、ワタタン	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、ハヤシルウ、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	