

6月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 6月

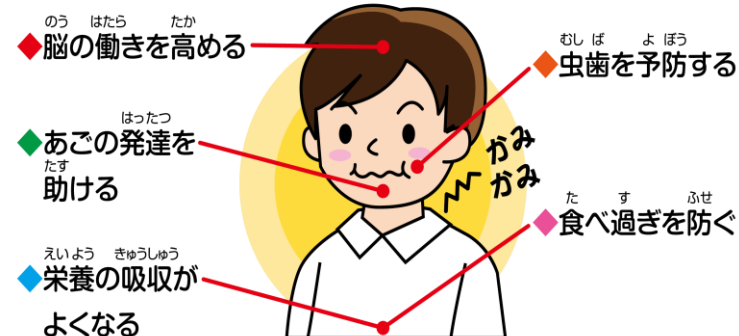
こんげつ
今月のめあて **よくかんで食べよう！**



けん こう からだ
健康な体づくりはよくかむことから！

食事（しょくじ）をゆっくりよくかんで、味わって（あじわって）食べていますか？ よくかむことは、食べ物（たものほんらい）本来（あら）の味（あじ）がわかっておいしく（かん）感じ（かん）られるだけでなく、虫歯（むしば）や肥満（ひまん）を防ぐこと（ふせ）につながるなど、健康（けんこう）づくりの第一（だいいち）歩（ふ）です。6月（じゅうごく）4日（にち）～10日（にち）は「歯（は）と口（くち）の健康（けんこう）週（しゅう）間（かん）」です。食（た）べるときはよくかむこと（こと）を意識（いしぎ）して、食（た）べた後（あと）はしっかり歯（は）を磨（みが）き、健康（けんこう）な歯（は）と口（くち）を保（たも）ちましよう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界（せかい）有数（ゆうすう）の長寿（ちやうじゆ）国（こく）である日本（にほん）ですが、栄養（えいよう）の偏（かた）りや不規則（ふぎそく）な食（しょく）事に（じ）よる生活（せいかつ）習慣（しゅうかん）病（びょう）の増加（ぞうか）、食（しょく）の安全（あんぜん）上（じやう）の問題（もんだい）、海外（かいがい）への食（しょく）の依（よ）存（ぞん）など、さまざまな問題（もんだい）を抱（かか）えています。そこで、「国民（こくみん）が生涯（しやうがい）にわた（わ）って健康（けんぜん）な心身（しんしん）を培（つちか）い、豊かな人間性（にんげんせい）を育（はぐ）く」ことなどを目的（もくてき）、平成（へいせい）17（2005）年（ねん）6月（がつ）に「食育（しょくいく）基本法（きほんほう）」が制定（せいてい）され、国（くに）を挙（あ）げて「食育（しょくいく）」に取り組（く）むことになりました。食育（しょくいく）基本法（きほんほう）の制定（せいてい）から今年（ことし）で20年（ねん）となりますが、食（しょく）をめぐ（め）る新（あら）たな問題（もんだい）も生（う）じており、より一層（いっそう）「食育（しょくいく）」を推（すい）進（しん）していく必要（ひつよう）があります。



毎年（まいとし）6月（がつ）は食育（しょくいく）月間（げっかん）。
毎月（まいつき）19日（にち）は食育（しょくいく）の日（ひ）

小千谷市（おちやし）の食育（しょくいく）推（すい）進（しん）計（けい）画（かく）では、重（じゅう）点（てん）目（もく）標（ひょう）の一（ひと）つを「望（のぞ）ましい食（しょく）習慣（しゅうかん）」を理（り）解（かい）し、実（じつ）践（けん）する」とし、子（こ）どもはも（も）ちろ（ち）ん、大（お）人（ひと）にな（な）って（も）「食（しょく）育（いく）」は重（じゅう）要（よう）と考（かん）え、関（かん）係（けい）機（き）関（かん）と連（れん）携（けい）しな（な）が（が）ら「食（しょく）育（いく）」に取（と）り組（く）んでい（い）ます。
※望（のぞ）ましい食（しょく）習慣（しゅうかん）…「朝（あ）食（しょく）を毎（まい）日（にち）食（た）べる」「主（しゅ）食（しょく）・主（しゅ）菜（さい）・副（ふ）菜（さい）を組（く）み合（あ）わ（わ）せ（せ）て食（た）べる」「食（しょく）塩（えん）を控（ひか）え、野（や）菜（さい）をしっ（た）っか（た）り食（た）べる」

月	火	水	木	金
2 ゆかり和え 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん チゲ豚汁 707kcal/25.7g/1.9g 850kcal/30.4g/2.2g 875kcal/31.0g/2.2g	3 東中試食会15名 豆とじゃこのサラダ 松風焼き（ごま入り） ごはん きのこのけんちん汁 657kcal/27.5g/2.4g 791kcal/32.7g/2.7g 816kcal/33.3g/2.7g	4 おぢやっ子わくわくメニュー① ナタデココゼリー 豚肉とごぼうのカミカミ丼（ごはん） 切干大根のみそ汁 641kcal/23.1g/1.9g 766kcal/27.5g/2.3g 791kcal/28.1g/2.3g	5 和風コールスローサラダ さかさカレー ホワイトルウ カレー味ごはん 661kcal/21.3g/2.2g 793kcal/25.3g/2.8g 818kcal/25.9g/2.8g	6 きゅうしよく 給食なし 給食なし
9 歯と口の健康ゼリー 海藻サラダ ハヤシライス（麦ごはん） 687kcal/20.4g/2.7g 816kcal/23.8g/3.1g 831kcal/24.4g/3.1g	10 きゅうしよく 給食なし 給食なし	11 きゅうしよく 給食なし 給食なし	12 ソース ゆで野菜 ホキのフライ 肉団子のトマト煮 バーンズパン 751kcal/29.9g/3.6g 806kcal/32.3g/3.9g 831kcal/32.9g/3.9g	13 きゅうしよく 給食なし 給食なし
16 しょうゆフレンチ タラのバジル焼き ごはん カレー肉じゃが 651kcal/27.6g/1.8g 785kcal/32.8g/2.3g 810kcal/33.4g/2.3g	17 きゅうしよく 給食なし 給食なし	18 きゅうしよく 給食なし 給食なし	19 切干大根サラダ 大豆と小魚と いもの揚げ煮 きつね汁 大麦めん 631kcal/27.7g/3.0g 824kcal/35.1g/4.0g 849kcal/35.7g/4.0g	20 きゅうしよく 給食なし 給食なし
23 おぢやっ子わくわくメニュー② アスパラの ごまマヨ サラダ 鶏の から揚げ 梅ごはん もやし のみそ汁 727kcal/26.6g/2.8g 866kcal/31.1g/2.8g 891kcal/31.7g/2.8g	24 大豆と小松菜の サラダ チキンの スパイスカレー （麦ごはん） 678kcal/24.4g/3.1g 789kcal/28.3g/3.2g 814kcal/28.9g/3.2g	25 磯和え レバーの オーロラソース ごはん 春雨スープ 721kcal/25.2g/2.4g 872kcal/29.6g/2.7g 897kcal/30.2g/2.7g	26 浅漬け 焼きぎょうざ （2個） みそラーメン スープ ゆで中華 587kcal/24.1g/3.0g 777kcal/30.9g/3.9g 802kcal/31.5g/3.9g	27 厚揚げと 豚肉の みそ炒め ホッケの 照り焼き ごはん 大根スープ 663kcal/30.7g/2.4g 790kcal/36.3g/2.7g 815kcal/36.9g/2.7g
30 東中2年× わかめと ツナの 和え物 鶏の チリソースがけ ごはん 打ち豆の みそ汁 676kcal/29.7g/1.8g 807kcal/34.5g/2.3g 832kcal/35.1g/2.3g	★6月から「おぢやっ子わくわくメニュー」がスタート！ 6月は2回実施します！1回目は、4日の「かみかみメニュー」、2回目の23日は、保育園・認定こども園と学校とのコラボメニューで「アスパラのごまマヨサラダ」です。これは「減塩」をテーマにした「みんなであつろうの減塩メニュー」です。このレシピは、食育だよりに載ります！ お楽しみに！			

2025年

6月の食品表





きゅう こんだて しよくざい
急な献立・食材の
へんこう
変更もあります。
りようしやう
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1 群（肉、魚、卵、豆等）	2 群（乳、海藻、小魚等）	3 群（緑黄色野菜）	4 群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5 群（穀類、いも類、砂糖等）	6 群（あぶら）
2	月	豚肉、豆腐	牛乳、塩昆布	人参、アスパラガス	しょうが、もやし、きゅうり、にんにく、白菜キムチ 大根、えのき、ねぎ、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖 かたくり粉	油
3	火	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ 大豆、ハム、みそ	牛乳、ちりめん	人参	ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん ごぼう、えのき、なめこ、こんにゃく	米、パン粉、砂糖、かたくり粉	油、ごま、ごま油
4	水	豚肉、さつま揚げ、豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、アガー	人参、ピーマン、黄ピーマン、小松菜	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、きくらげ、切干大根 えのき、ねぎ	米、麦、砂糖、ナタデココ ぶどうジュース	油
5	木	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき	人参、グリーンピース、枝豆	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ	米、麦、じゃがいも	油 乳不使用マーガリン
6	金	さば、豚肉、さつま揚げ 打ち豆、生揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、大根、えのき	米、砂糖、じゃがいも	ごま油
9	月	豚肉、ツナ	牛乳、昆布、わかめ	人参、トマト、グリーンピース	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、じゃがいも、砂糖、ゼリー	油、ごま油
10	火	豚肉、鶏肉、生揚げ	牛乳、塩昆布	人参、ピーマン、赤ピーマン チンゲン菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、もやし キャベツ、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖、マロニー	ごま油
11	水	豚肉、鶏肉、ツナ、かつお節 鶏卵	牛乳、ひじき	人参、小松菜、キヌサヤ、枝豆	ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ とうもろこし、こんにゃく、しめじ	米、砂糖、かたくり粉 じゃがいも、車ふ、パン粉	
12	木	ホキ、鶏肉団子、インゲン豆 ベーコン	牛乳	人参、ブロッコリー、トマト	キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、にんにく	コッペパン、じゃがいも	油、オリーブ油
13	金	大豆、鶏肉、ツナ、生揚げ みそ	牛乳、わかめ	人参、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、えのき	米、じゃがいも	油
16	月	助宗タラ、ハム、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、小松菜	もやし、玉ねぎ、干ししいたけ、こんにゃく	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	油、オリーブ油
17	火	オムレツ、おから、ハム 油揚げ、豚肉、みそ	牛乳	人参、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もやし ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく、えのき	米、砂糖	ノンエッグマヨネーズ
18	水	豚肉、豆腐、大豆、みそ	牛乳、ししゃも	人参、にら	キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、ねぎ	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	木	豚肉、油揚げ、かまぼこ 大豆、ハム	牛乳、片口いわし	人参、小松菜	なめこ、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、切干大根、もやし きゅうり	大麦めん、砂糖、じゃがいも	油、ごま油
20	金	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、ちりめん	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、もやし、メンマ、干ししいたけ、切干大根 ぜんまい、にんにく、しょうが	米、麦、砂糖、ワンタン	油、ごま油
23	月	鶏肉、ツナ、生揚げ、みそ かつお節	牛乳	人参、小松菜、アスパラ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、えのき、ねぎ きゅうり、キャベツ、とうもろこし、梅干し	米、砂糖、かたくり粉、米粉	油、ごま、ごま油 ノンエッグマヨネーズ
24	火	鶏肉、大豆、ハム	牛乳	人参、ピーマン、トマト、ズッキーニ 小松菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	米、砂糖、じゃがいも	油
25	水	豚肉、かまぼこ、ベーコン みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	しょうが、もやし、えのき、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	米、砂糖、かたくり粉、マロニー じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ
26	木	かまぼこ、豚肉、みそ	牛乳、塩昆布	人参、チンゲン菜	ねぎ、もやし、きくらげ、とうもろこし、にんにく キャベツ、たくあん、きゅうり	ゆで中華、ぎょうざ皮	ごま油
27	金	ほっけ、豚肉、生揚げ、鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳、寒天	人参、にら、チンゲン菜	しょうが、にんにく、キャベツ、大根、えのき	米、春雨、砂糖	ごま油
30	月	鶏肉、生揚げ、ツナ、打ち豆 みそ	牛乳、わかめ	人参	玉ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし 大根、えのき、こんにゃく	米、砂糖、かたくり粉、米粉 じゃがいも	油、ごま油