

6月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 6月

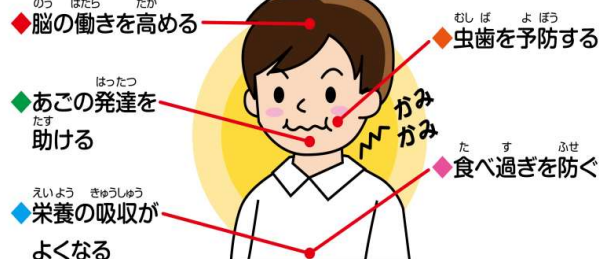
こんげつ
今月のめあて **よくかんで食べよう!**



けん こう からだ
健康な体づくりはよくかむことから!

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「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

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



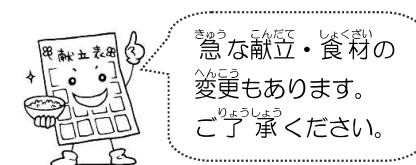
毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

小千谷市の食育推進計画では、重点目標の一つを「望ましい食習慣を理解し、実践する」とし、子どもはもちろん、大人にも「食育」は重要と考え、関係機関と連携しながら「食育」に取り組んでいます。
※望ましい食習慣…「朝食を毎日食べる」「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「食塩を控え、野菜をしっかり食べる」

月	火	水	木	金
2 中東試食会15名 ゆかり和え 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん チゲ豚汁 707kcal/25.4g/1.9g 850kcal/30.4g/2.2g 875kcal/31.0g/2.2g	3 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 おち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 運営委員会試食 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 東中、千田中× 肉入りきんぴら さばの照り焼き ごはん まめ豆みそ汁 658kcal/30.4g/2.1g 779kcal/35.3g/2.4g 804kcal/35.9g/2.4g
9 支援高等部一部欠食※～30日 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 東中、千田中× もやしの昆布和え チンジャオロース ごはん チンゲン菜スープ 618kcal/23.8g/2.1g 738kcal/28.4g/2.6g 763kcal/29.0g/2.6g	11 東中、千田中× さっぱりおひたし かみかみつくね ごはん 車ふの卵とじ 644kcal/28.0g/1.9g 768kcal/33.0g/2.3g 793kcal/33.6g/2.3g	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/32.7g/3.2g 831kcal/32.9g/3.9g	13 東中× 人参とごぼうのシリシリ 鶏肉の塩麹焼き 豆とわかめごはん 生揚げのみそ汁 645kcal/28.2g/2.5g 764kcal/32.7g/3.2g 789kcal/33.3g/3.2g
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 681kcal/27.6g/1.8g 785kcal/32.8g/2.3g 810kcal/33.4g/2.3g	17 東中× おからサラダ オムレツのトマトソースがけ ごはん 具だくさんみそ汁 638kcal/23.8g/1.1g 755kcal/27.6g/2.4g 780kcal/28.2g/2.4g	18 東中、千田中× たくあん和え ししゃもの竜揚げ ごはん マーボー豆腐 650kcal/27.0g/2.4g 803kcal/30.4g/3.0g 828kcal/31.0g/3.0g	19 支援中学部一部欠食 切干大根サラダ 大豆と小魚のいもの揚げ煮 きつね汁 大麦めん 631kcal/27.1g/3.0g 824kcal/35.1g/3.0g 849kcal/35.7g/4.0g	20 東中、千田中× 支援中学部一部欠食 ビビンバ丼の具 ①肉みそ炒め ②野菜ナムル ビビンバ丼(麦ごはん) ワンタンスープ 619kcal/25.6g/2.3g 743kcal/30.1g/2.5g 768kcal/30.7g/2.5g
23 おちやっ子わくわくメニュー②支援試食会6名 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 千田中2.3年× 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) 787kcal/24.4g/3.1g 789kcal/28.3g/3.2g 814kcal/28.9g/3.2g	25 千田中2年× 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 千田中2年× 浅漬け 焼きぎょうざ(2個) みそラーメンスープ ゆで中華 687kcal/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「おち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「みんなでつくろう減塩メニュー」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



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