

# 6がっこんぽて

	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
1 月	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉・豆腐	しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
2 火	肉じゃがコロッケ・ひじきサラダ・みそ汁	豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・コーン・大根・えのき	じゃがいも・砂糖・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ	だし汁・塩・しょうゆ・みりん	ごはん
3 水	しょうゆラーメン・ココロサラダ・果物	豚肉	人参・キャベツ・長ねぎ・コーン・しょうが・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨネーズ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
4 木	豚肉の甘辛煮・白和え・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・ほうれん草・人参・長ねぎ・しめじ	しろだし・砂糖・油・すりごま	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
5 金	サバの塩焼き・ひじきの炒り煮・じゃがいものみそ汁・動物ゼリー	サバ・ひじき・さつまいも・豆腐・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・フルーツ果汁	しろだし・砂糖・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
8 月	白身フライ・マカロニサラダ・豚汁	タラ・豚肉・みそ	人参・きゅうり・コーン・大根・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・マカロニ	タレダレソース・塩・だし汁	ごはん
9 火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜・キャベツ	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
10 水	【食育の日】 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・巻餅・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・果物	砂糖・マヨネーズ・すりごま	酢・しょうゆ・だし汁	ごはん
11 木	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレー粉・ケチャップ・ソース・酢・しょうゆ	ごはん
12 金	赤魚の塩焼き・キャベツの塩昆布和え・みそ汁・果物	赤魚・塩麹・塩昆布・豆腐・わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・コーン・えのき・果物		塩・だし汁	ごはん
15 月	油淋鶏・春雨サラダ・中華スープ	鶏肉・わかめ・ウインナー	しょうが・長ねぎ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・ごま油・春雨・小麦粉・米油	酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
16 火	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー	砂糖・じゃがいも・さつまいも・マヨネーズ	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
17 水	【午前保育のため給食ありません】					
18 木	星のハンバーグ・野菜のごまがらめ・かぶのスープ	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・かぶ・小松菜・えのき	砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも・油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・塩	ごはん
19 金	サバのみそ煮・ほうれん草のツナマヨ和え・すまし汁・果物	サバ・ツナ缶・かまぼこ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ・果物	砂糖・マヨネーズ	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
22 月	【運動会代休日のため給食ありません】					
23 火	ビビンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・鶏卵	ぜんまい水巻・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	砂糖・ごま油・すりごま	酢・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
24 水	【6月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米油	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん
25 木	【お弁当DAYのため給食はありません】					
26 金	赤魚の香り揚げ・三色ナムル・みそ汁	赤魚・青のり・巻餅・豆腐・みそ	しょうが汁・小松菜・もやし・コーン・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
29 月	鶏の照り焼き・もやしとツナのサラダ・さつまいものみそ汁	鶏肉・ツナ缶・巻餅・みそ	もやし・きゅうり・コーン・長ねぎ	すりごま・さつまいも・マヨネーズ	塩・酒・しょうゆ・だし汁・みりん	ごはん
30 火	メンチカツ・青菜のごま和え・みそ汁	鶏肉・豚肉・鶏卵・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・えのき	小麦粉・パン粉・油・砂糖・すりごま	しょうゆ・だし汁	ごはん
★ 6/17 (水) 【午前保育】 新潟風たれカツ・ポテトサラダ・ワンタン汁・ゼリー	豚肉・豚ひき肉	人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・フルーツ果汁	小麦粉・パン粉・油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・中華だし	ごはん	
★ 6/22 (月) 【運動会振替休日】 親子丼・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・しめじ・キャベツ	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん	

フォーク

スプーン

スプーン

フォーク

★

★

お弁当  
水筒

スプーン

\* 献立内容を変更する場合があります。  
\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。  
(既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)

令和8年度

## 給食だより

### お口の中も健康に『歯と口の健康週間』

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛んで食べることは、子どもの頃から歯磨きの習慣を身に付けることは、大人になってからの口の中への健康へとつながります。



### よく噛むことのメリット

食事をよく噛む習慣をつけると次のようなメリットがあるとされています。

- ①早食いを防止し、肥満予防につながる。
- ②ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感を得られる。
- ③あごの発育をうながす。
- ④だ液の分泌をうながし、むし歯予防にもつながる。

給食では根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛む習慣が身につくように工夫しています。

噛む回数めやすはひと口30回です。  
よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう

### 食育の日 【冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ】

今月の食育の日は『冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ』です。まもなく旬を迎える夏野菜を使って冷たいお肉とごまだれ風のタレを合えたさっぱりとした主菜になっています。  
夏のトマトは夏バテ予防にもなり、水分補給・栄養バランス・消化のよい食事にも役に立ちます。

