

給食だより 6月

令和8年度
勝浦町学校給食センター

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

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、「国民が生産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。

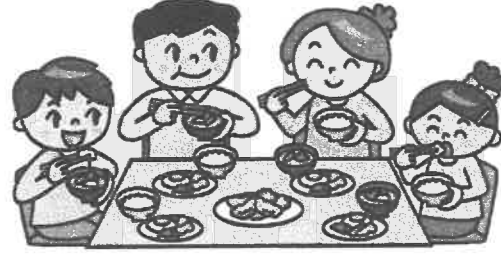
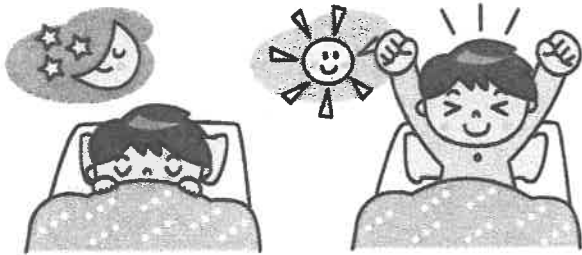


毎年6月は食育月間。
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味や栄養が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



6月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて名			エネルギー(㎉)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1(月)	ごはん しそひじき	牛乳	とりとこんにゃくのみそに ごまつなごまあえ	596 25.6 14.4	牛乳 ひじき とり さつまあげ みそ	こんにゃく ごぼう じん じん えだまめ しょうが ごまつな キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら 白ごま さとう
2(火)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	609 27.4 20.6	牛乳 ぎゅうにく とり くみそ とりにく ペー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし ごまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
3(水)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる アジのフライ キャベツのレモンあえ	536 22.6 15.1	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお ごん ぶ あじふらい	えのきだけ にんじん ごまつな キャベツ レ モン	こめ あぶら
4(木)	ごはん	牛乳	ちくせんに カミカミすのもの くらごとうまめ	564 26.9 12.0	牛乳 とりにく ちくわ いか わかめ ちりめ ん くごとうまめ	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにゃく えだまめ きゅうり すだち	こめ あぶら さとう
5(金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	わふうスバゲッティ ごぼうサラダ	696 23.3 30.4	牛乳 ベーコン	ごまつな たまねぎ じん じん ぶなしめじ こんに ゃく ごぼう きゅうり コーン えだまめ	くろまめきなこクリーム コッ ペパン スバゲッティ あぶ ら さとう ごまドレッシング
8(月)	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぶたにくのニラソース ミニトマト	645 24.7 22.7	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく	にんじん キャベツ き くらげ ごまつな にん にく にら トマト	こめ でんぶん あぶら
9(火)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのげんきサラ ダ	639 23.5 20.8	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム ごんぶ け ずりぶし	たまねぎ にんじん ぶなし めじ えだまめ にんく トマ トピューレ きゅうり キャ ベツ コーン	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
10(水)	せとふうみふり かけ むぎごはん	牛乳	こうやどうふのふくめに ひじきのすだちあえ	578 27.4 15.6	牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ひ じき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん え だまめ きゅうり すだ ち	こめ おしむぎ さとう 白ごま
11(木)	ぶたキムチどん ぶり	牛乳	ちゅうかすのもの	645 23.2 19.8	牛乳 ぶたにく ハム	きむち にら たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	こめ 白ごま さとう マロニー さとう ごま 油 白ごま
12(金)	セルフツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	やさいのスープに (ツナサラダ) ひゅうがなつゼリー	612 30.2 23.4	牛乳 とりにく ペー コン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	しょくパン じゃがいも マヨネーズ ひゅうが なつゼリー
15(月)	ぶたどん	牛乳	あわっごナムル	609 23.6 19.7	牛乳 ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり ごまつな すだち	こめ あぶら さとう ごま油
16(火)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ キャベツともやしのごまあえ	620 23.1 17.5	牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ もやし すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
17(水)	わかめごはん	牛乳	すましじる はちフライ きゅうりのかおりづけ	576 30.6 18.4	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ ごんぶ かつ お はち	にんじん たまねぎ し しいたけ ごまつな 葉 ねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま油
18(木)	ごはん	牛乳	まあほうどうふ わかめとちりめんのサラ ダ	616 28.5 21.1	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ちりめん わか め	たまねぎ にんじん えだ まめ ほししいたけ 葉 ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぶん ごま油 和風ド レッシングゆずかつお
19(金)	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネスープ アンサンブルエッグ キャベツのレモンあえ	637 29.3 31.2	牛乳 きなこ だいす ベーコン アンサンブル エッグ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトピューレ キャ ベツ レモン	コッペパン さとう あ ぶら さとう
22(月)	ごはん	牛乳	だいすいりきんぴら いわしのうめに そくせきづけ	642 36.3 21.2	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいす いわし ごんぶ	ごぼう にんじん こん ぶ だけのごま じゃ べつ きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 白ごま
23(火)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ	661 23.0 15.3	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん え だまめ トマト にんに く もも みかん	こめ じゃがいも あぶ ら ますかつとゼリー
24(水)	ごはん	牛乳	あつあげとなすのそぼろに キャベツとちくわのカレーマ キあえ	611 25.1 22.9	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ちくわ	なす たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ 葉 ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマ ヨネーズ
25(木)	さんしょくどん ぶり	牛乳	くたくさんみそじる	624 27.9 22.5	牛乳 ★いりたまご と りにく とうふ あぶら あげ わかめ みそ	しょうが ごまつな に んじん たまねぎ しい たけ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
26(金)	コッペパン	牛乳	ひやしちゅうか しゅうまい ミニトマト	569 22.7 19.0	牛乳 ハム ★たまご ホークしゅうまい	きゅうり にんじん も やし きくらげ トマト	コッペパン ちゅうかめ ん ごま油
29(月)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそじる しろみさかなのなんばんづけ	649 27.3 22.4	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さわ ら	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油
30(火)	ごはん	牛乳	さわにわん わふうおろしハンバーグ ホイールキャベツ	630 26.6 20.8	牛乳 ぶたにく あぶら あげ ごんぶ かつお ハンバーグ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ ごまつな だいこん キャベツ	こめ