

# 給食だより6月号

上勝町学校給食共同調理場

令和8年6月1日発行

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。



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、食べ物本来の味が汁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



令和8年6月<小学校> 学校給食予定献立表

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1月	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず あつあげ、ハム	ごはん、さとう、あぶら はるさめ、ごま	しょうが、こんにやく、にんじん たまねぎ、さやいんげん、きゅうり キャベツ	671kcal 28.0g 19.7g
2火	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのかんろに、ゆかりあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう、さんま とりにく、とうふ	ごはん さとう	もやし、ゆかり、にんじん しめじ、ごぼう、こまつな キャベツ	558kcal 25.2g 16.3g
3水	ごはん、ぎゅうにゅう ふたにくとキムチのいためもの ナムル	ぎゅうにゅう、ふたにく ぎよにくソーセージ	ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ チンゲンツアイ、たけのこ、キムチ しめじ、ほうれんそう、もやし	676kcal 22.4g 24.9g
4木	ごはん、ぎゅうにゅう かみかみバーグのやさいあんかけ みそじる	ぎゅうにゅう、ごぼういりハンバーグ みそ	ごはん、さとう、かたくりこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ、なす、ねぎ	568kcal 22.9g 12.6g
5金	プレーンパン、ぎゅうにゅう わふうスパゲティ ひじきのごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、シーチキン ひじき、ぎよにくソーセージ	プレーンパン エッグゲアマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、とうもろこし しめじ	651kcal 23.8g 23.9g
8月	しゃきしゃきそぼろどん ぎゅうにゅう さわにわん	ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく あぶらあげ、かつおぶし	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ こんにやく、ごぼう、こまつな しいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん	611kcal 27.0g 19.0g
9火	ごはん、ぎゅうにゅう こんにやくチップス シューマイ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく シューマイ	ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、チンゲンツアイ こんにやく、さやいんげん、にんじん しいたけ、たけのこ	665kcal 21.9g 24.6g
10水	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃとひじきのいために だいずとりこのあまからに	ぎゅうにゅう、ふたにく、ひじき さつまあげ、だいず、しらすぼし	ごはん、さとう、かたくりこ ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん こんにやく、えだまめ	681kcal 24.9g 21.5g
11木	ごはん、ぎゅうにゅう こうどうふのたまごとじ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう、こうどうふ、とりにく たまご、さつまあげ、しらすぼし こんぶ	ごはん、さとう、ごま さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	615kcal 32.4g 16.9g
12金	ごはん、ぎゅうにゅう イカのかりあげ くだくさんとしる。あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、いか、ふたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら あじさいゼリー	しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな ごぼう、しめじ、ミニトマト	699kcal 28.2g 20.9g
15月	かきまぜ、ぎゅうにゅう ふしめんじる わいとみかん	しらすぼし、ひじき、かまぼこ たまご、ぎゅうにゅう、ちくわ なると、あぶらあげ、わかめ	ごはん、さとう ふしめん	ゆず、にんじん、こんにやく れんこん、ごぼう、さやいんげん ねぎ、みかん	554kcal 19.5g 10.9g
16火	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのみぞれに、おひたし そばごめじる	ぎゅうにゅう、いわし、とりにく あぶらあげ、とうふ、ちくわ	ごはん、さとう、ごま そばごめ	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、しいたけ ねぎ	636kcal 29.0g 19.3g
17水	ごはん、ぎゅうにゅう とうふとえびのチリソースに はるまき	ぎゅうにゅう、とうふ、えび ふたにく、はるまき	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ、あぶら	しいたけ、にんじん たまねぎ、たけのこ、えだまめ	689kcal 27.3g 23.3g
18木	ごはん、ぎゅうにゅう にくじゃが ゆこうあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく、ちくわ さつまあげ	ごはん、じゃがいも、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、キャベツ、チンゲンツアイ とうもろこし、ゆこう	619kcal 20.2g 18.8g
19金	プレーンパン、ぎゅうにゅう ミネストローネ うめしゆしらたま	ぎゅうにゅう、ウインナー とりにく	プレーンパン、じゃがいも マカロニ、しらたまもち、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ えだまめ、パセリ、パイナップル みかん	711kcal 24.0g 24.0g
22月	さんしょくどん ぎゅうにゅう けんちんじる	たまご、とりにく、ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ	ごはん、さとう ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう だいこん、こんにやく、ごぼう ねぎ	654kcal 29.5g 23.2g
23火	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげとなすのみそいため まりぼしだいこんとこまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく あつあげ、みそ、ツナフレーク	ごはん、さとう あぶら、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、なす たまねぎ、チンゲンツアイ、さやいんげん まりぼしだいこん、こまつな	623kcal 22.6g 23.1g
24水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしょうがに、おかかあえ ももひじき	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし ひじき、とりにく、さつまあげ	ごはん、さとう	キャベツ、にんじん こんにやく、むきえだまめ	619kcal 27.5g 17.9g
25木	ごはん、ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう ゆでブロッコリー、すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ちくわ、かつおぶし	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	ごぼう、むきえだまめ こまつな、えのきたけ、にんじん ブロッコリー	675kcal 29.1g 23.4g
26金	しゃくパン、ぎゅうにゅう、キャラメルパテ ポトフ、マカロニサラダ トリブルゼリー	ぎゅうにゅう、ウインナー ふたにく、ハム	しゃくパン、マカロニ エッグゲアマヨネーズ キャラメルパテ、トリブルゼリー	たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、きゅうり キャベツ	558kcal 22.8g 26.5g
29月	ごはん、ぎゅうにゅう イカメンチカツ、ポイルキャベツ くだくさんみそじる	ぎゅうにゅう、イカメンチカツ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら さつまいも	キャベツ、にんじん、ねぎ こまつな	683kcal 25.2g 20.3g
30火	ザーサイピラフ ぎゅうにゅう ワンダスープ	ふたにく、ぎゅうにゅう、 にくいりワンタン、とうふ	ごはん、あぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ザーサイ、えだまめ、ねぎ	561kcal 21.5g 16.7g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。