

令和8年



6月 給食だより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

あうちのひとと
いっしょによもう！

今月の目標

よくんで食べよう

6月は、「牛乳月間」「食育月間」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」があります。食に関するイベントが盛りだくさんの1か月です。また、6月22日からは、小中合同の「睡眠チェックチャレンジウィーク」も始まります。給食では「睡眠の質を高める食べ物」をテーマに、いろいろな料理が登場します。家での食事でも給食もしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくんで
食べましょう



いろいろな食品を
バランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだり
するのはやめましょう



食べた後は歯みがきを
しましょう

山菜をたくさん食べました！

5月の給食の裏テーマは「山菜まつり」で、タケノコやウドなど5種類の山菜を給食に取り入れました。山菜といえばアクや苦みなど、くせが強いものが多い（大人になるとそれがおいしいのですが）苦戦している子もいましたが、みんなよく食べていました。どんな山菜を食べたことがあるか調査をしたり、ぬりえを配ったりして、食べる以外にも楽しんでもらいました。



↑ 山菜ぬりえで遊んでくれてありがとう！



↑ ワラビとタケノコ入りの山菜ピラフをぱくり😊

← うしくんがわらびを取ってきました

食べたことのある山菜に
シールを貼ってもらいました！ →



6月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	1 運動会振替休日	2	3	4 はとくちのけんこうこんだて	5 とおかまちメニュー
こんだて	6月の給食は「かみかみまつり」 歯と口の健康週間にな み、よくかんで食べたいメ ニュー、カルシウムの多いメ ニューに歯マークがついてい ます。新潟県は子どものむ し歯が日本一少ない県で す。歯を大切に！	アスパラガスの マスタードあえ いり豆腐 コシヒカリ ごはん いもち じる	アスパラ サラダ やき メンチカツ ごはん しんじやがの ポトフ	うめドレッシング サラダ はとくちのけんこう しょうかんゼリー ごはん レバーと ごぼうの かみかみあげ 豆腐と わかめの みそしる	うみやま ごうりゅう ひじきサラダ さけの あじに ごはん じょうもん やまのさちじる
エネルギー		614 キロカロリー	664 キロカロリー	702 キロカロリー	670 キロカロリー
たんぱく質		23.8 グラム	20.5 グラム	23.2 グラム	24.6 グラム
日	8	9	10	11 しゃーわーどか7おうえんこんだて	12 にゅうばいこんだて
こんだて	しゃきしゃき ポテトサラダ あじの フリッター ごはん かきたまじる	くきわかめの カレーさんびら あつあげの ごまだれがけ (1~3年1こ、 4~6年2こ) ごはん とんじる	きりばし だいこん サラダ とりにくの さっぱりやき ごはん いわしの つみれじる	チリコンカン メープル サーモン ワールドカップのり ごはん ポソレ (コーンコンソメ スープ)	ぶうみあえ ささかまの おこのみやき ぶう (1~3年1こ、 4~6年2こ) うめひじき ふりかけ ごはん とりごぼう みそしる
エネルギー	646 キロカロリー	633 キロカロリー	601 キロカロリー	657 キロカロリー	606 キロカロリー
たんぱく質	25 グラム	25.6 グラム	29 グラム	30.7 グラム	22.7 グラム
日	15	16	17	18	19 へるっしおメニュー
こんだて	やみつぎ キャベツ ぎょうざ (1~3年1こ、 4~6年2こ) マーボーめん (ゆでちゅうかめん)	なめこの カリパタ いため ぶたにくの ピリからみそ やき ごはん じゃがいもの ごまとうにゅう スープ	もやし の ちゅうかあえ ごもく スープ あつあげのみそキャベツ どん(むぎごはん)	ごまネーズ あえ アクア パツツア ごはん しんたまねぎと ウィンナーの スープ	レモンドレッシングサラダ アスパラチキンカレー (むぎごはん)
エネルギー	678 キロカロリー	648 キロカロリー	628 キロカロリー	625 キロカロリー	640 キロカロリー
たんぱく質	28.9 グラム	23.6 グラム	23 グラム	24.5 グラム	23 グラム
日	22 さいみんチェックこんだて①	23 さいみんチェックこんだて②	24 さいみんチェックこんだて③	25 さいみんチェックこんだて④	26 さいみんチェックこんだて⑤
こんだて	チーズ なつとう かつおと ごうりゅう ごまがらめ コシヒカリ ごはん にらたま みそしる	ほうれんそうの ごまあえ アボカドチーズ オムレツ ごはん わかめ コンソメスープ	あじさい ゼリーあえ いかの こがねあげ ごはん ちゅうかふう すいとんじる	なめたけ あえ とりにくの ラタトゥイ ソース ごはん ポテト キムチの そばろに	チョコバナナ ブラウニー コーン チャウダー かみかみピラフ
エネルギー	683 キロカロリー	605 キロカロリー	691 キロカロリー	645 キロカロリー	638 キロカロリー
たんぱく質	33.2 グラム	23.1 グラム	24.2 グラム	25.5 グラム	21.5 グラム
日	29	30	22日から29日は「睡眠チェックウィーク」 よい睡眠には食べ物 選びも関係します。 22~26日は、睡眠 の質を高める食品を 使用した給食を食べ てみましょう。		
こんだて	キャンディ チーズ (1~3年1こ、 4~6年2こ) マカロニ サラダ なつやさいのハヤシライス (むぎごはん)	アーサじる タコライス(にく、やさい、 チーズ、ごはん)	今年も始まります！ ★とおかまちメニュー 今年のテーマは「発見！とおかまの宝も の」。今月は「縄文時代と火焔型土器のクニ」 です。縄文時代に食べていたとされる食材を紹介 します。 ★へるっ塩メニュー 今月のテーマは「酸味」です。塩分が高くなり がちなカレーライスに、レモンで酸味を効かせた サラダを合わせました。		
エネルギー	652 キロカロリー	618 キロカロリー			
たんぱく質	23.2 グラム	24.5 グラム			