

2025 年

6月 給食だより



6月を迎え、梅雨の季節が近づいてきました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと、気候の変化に体がついていくことができずに、体調を崩しやすくなります。食事と休養をしっかりとって過ごしましょう。

また、梅雨の季節は食中毒の発生する危険が高まりますので、食事や調理の前はしっかり手を洗うなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。6月の給食目標は、この取組にちなんで、「**よくかんで食べよう**」です。

歯の健康を保つには食後の歯みがきのほかに、よくかんで食べることも大切です。6月の給食にはかみ応えのある食材や、丈夫な歯をつくるもとになる、カルシウムが豊富な食材を多く取り入れました。歯の健康や、かむことを意識して過ごすひと月にしましょう。



よくかむと体にいいことがいっぱい!!

脳の働きを

よくする



脳への血流量が増え、脳を活性化します。

食べ過ぎによる

肥満を予防する



よくかむと脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

むし歯を予防する



だ液がたくさん分泌されることで、汚れを付きにくくします。

消化をよくする



食べ物を細かく刻むと同時に、だ液の分泌を高め消化・吸収を助けます。

味がよくわかる



食品のもち味が分かるようになり、薄味でもおいしく食べられます。

かむ回数を増やすための工夫



- かみごたえのある食べものを食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

6月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 もやしとチキンのサラダ カレーポテトコロッケ(乳入り) ごはん 厚揚げのみそ汁 個包装ソース 800 kcal・ 26.0g ・ 2.2g	3 茎わかめの金平 鮭のみそマヨ焼き ごはん えのきのみそ汁 810 kcal・ 30.8g ・ 2.6g	4 春雨のさっぱりあえ かみかみごぼうハンバーグ(卵入り) コシヒカリごはん 五目汁 809 kcal・ 32.1g ・ 2.6g 虫歯予防献立	5 ゆかりあえ 揚げぎょうざ 豚キムチ丼(オイスターソース入り)コシヒカリごはん 914 kcal・ 32.8g ・ 2.8g 大会応援献立	6 三色ナムル 大豆のみそタンタン ごはん 豆腐の中華煮 782 kcal・ 31.6g ・ 2.2g
9 もやしの梅肉あえ さばのゴマみそ焼き ごはん ふのみそ汁 828 kcal・ 31.2g ・ 2.4g	10 粉ふきいも ひじきと青大豆のサラダ マーボー春雨丼(ごはん) 790 kcal・ 27.5g ・ 2.5g	11 キャベツのさっぱりサラダ ジューシー春巻き ごはん 白菜の中華スープ 794 kcal・ 23.9g ・ 2.4g 南中全欠	12 もやしサラダ チキンのパン粉焼き ごはん ポークビーンズ 812 kcal・ 34.4g ・ 2.3g	13 なんちゃって春雨サラダ 厚揚げの肉みそあんかけ ごはん 塩鶏汁 775 kcal・ 27.8g ・ 2.4g
16 冷凍みかん フレンチサラダ ミートボールカレー(ごはん) 828 kcal・ 22.1g ・ 3.0g	17 じゃがきんぴら あじのピリ辛焼き ごはん もやしのみそ汁 741 kcal・ 35.3g ・ 2.5g	18 マロニーサラダ 手作りチンジュワンズ ごはん もずくスープ 756 kcal・ 26.6g ・ 2.3g 南中全欠	19 野菜とハムのマリネ カレービーンズ コシヒカリごはん クリームシチュー(乳入り) 872 kcal・ 29.0g ・ 2.3g	20 切干大根サラダ マーボー丼(ごはん) 735 kcal・ 28.0g ・ 2.2g
23 かおりあえ じゃがチーズ(乳入り) タンメンラーメンスープ ゆで中華めん 798 kcal・ 31.5g ・ 4.2g	24 アスパラのごまマスタードあえ 鶏肉の梅ジャムソースかけ ごはん 塩こうじ汁 843 kcal・ 30.6g ・ 2.2g へるっ塩メニュー	25 清涼ポンチ 十日町がすり風サラダ 友禅の彩り丼(コシヒカリごはん) 827 kcal・ 27.6g ・ 2.1g とおかまちメニュー	26 納豆あえ 厚焼き卵 ごはん 大根のそぼろ煮 788 kcal・ 32.9g ・ 2.5g	27 わかめとチキンのサラダ 赤魚のトマトソースかけ コーンごはん さっぱり春雨スープ 772 kcal・ 28.5g ・ 2.9g
30 ツナ入りのりずあえ 豚肉の生姜炒め ごはん じゃがいものみそ汁 784 kcal・ 32.8g ・ 2.3g	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 減塩 とおかまちメニュー&へるっ塩メニュー 今年のとおかまちメニューのテーマは「みんなに伝えたい！とおかまの『〇〇』」をテーマとして十日町の伝統文化や場所・飲食店等にちなんだ給食の提供を通して十日町市の魅力を発信します。へるっ塩メニューでは、様々な工夫によって減塩したメニューを提供したり、情報提供したりすることで減塩に取り組みます。			
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など				

6月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
2	ごはん					ごはん	
	カレーポテトコロッケ 個包装ソース	乳		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 さとう	油
	もやしとチキンのサラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり キャベツ	さとう	ごま油
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ		
3	ごはん					ごはん	
	鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ		パセリ			ノンエッグマヨ ネーズ
	莛わかめの金平	鶏肉	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油
	えのきのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ ブラウンえのきたけ だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	
4	コシヒカリごはん					ごはん	
	かみかみごぼうハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご			たまねぎ ごぼう	パン粉 さとう かたくり粉	
	春雨のさっぱりあえ		わかめ		きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	
	五目汁	厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
5	コシヒカリごはん					ごはん	
	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ しらたき 白菜キムチ	さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう	油
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり もやし		
6	ごはん					ごはん	
	大豆のみそタンタン	大豆 豚肉 鶏肉 みそ			玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	油
	三色ナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ はくさい しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
9	ごはん					ごはん	
	さばのゴマみそ焼き	さば みそ				さとう	ごま
	もやしの梅肉あえ			こまつな	きゅうり もやし 梅		
	ふのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ ふ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	
10	ごはん					ごはん	
	マーボー春雨丼の具	豚肉 鶏肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう かたくり粉	油 ごま油
	ひじきと青大豆のサラダ	大豆 ハム	ひじき		もやし きゅうり		油
	こふきいも		あおのり			じゃがいも	
11	ごはん					ごはん	
	ジューシー春巻き	豚肉 みそ		にら	キャベツ にんにく	春巻きの皮	ごま油 油
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	油
	白菜の中華スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ	はるさめ かたくり粉	
12	ごはん					ごはん	
	チキンのパン粉焼き	鶏肉		バジル	にんにく	パン粉	オリーブ油
	もやしサラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油
13	ごはん					ごはん	
	厚揚げの肉みそあんかけ	生揚げ 豚肉 みそ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	なんちゃって春雨サラダ	ハム		にんじん	しらたき キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	塩鶏汁	鶏肉 豆腐		にんじん	はくさい たけのこ しらたき えのきたけ ねぎ		

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
16	ごはん					ごはん	
	ミートボールカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ りんご しょうが にんにく	じゃがいも パン粉 さとう	油 ルウ
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	冷凍みかん				みかん		
17	ごはん					ごはん	
	あじのピリ辛焼き	あじ			しょうが	さとう	
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油
	もやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ		
18	ごはん					ごはん	
	手作りチンジュワンス	豚肉 豆腐			ねぎ しいたけ しょうが	さとう もち米 かたくり粉	ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
	もずくスープ	豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ とうもろこし		
19	コシヒカリごはん					ごはん	
	カレービーンズ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油
	野菜とハムのマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
	クリームシチュー	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	じゃがいも	油 ルウ
20	ごはん					ごはん	
	マーボー丼の具	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	かたくり粉	油 ごま油
	切干大根サラダ	ハム			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
23	ゆで中華麺					中華めん	
	タンメンラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ たけのこ しいたけ もやし ねぎ		
	じゃがチーズ	ベーコン	チーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油 バター
	かおりあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし きゅうり		
24	ごはん					ごはん	
	鶏肉の梅ジャムソースかけ	鶏肉			しょうが 梅	かたくり粉	油
	アスパラのごまマスタードあえ			アスパラガス ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま
	塩こうじ汁	豆腐 大豆 みそ		にんじん	だいこん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ		
25	コシヒカリごはん					ごはん	
	友禅の彩り丼	豚肉		オクラ 赤ピーマン	たけのこ しらたき 玉ねぎ キャベツ なす 黄ピーマン	かたくり粉 さとう	ごま油 油
	十日町がすり風サラダ	油揚げ		にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油
	清涼ポンチ				りんご みかん パイン	サイダーゼリー レモンゼリー さとう	
26	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	たまご				さとう	油
	納豆あえ	納豆		ほうれんそう にんじん	たくあん		
	大根のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ こんにゃく	さとう かたくり粉	油
27	コーンごはん				とうもろこし	ごはん	
	赤魚のトマトソースかけ	あかうお		トマト	玉ねぎ	かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	わかめとチキンのサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	さとう	油
	さっぱり春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	
30	ごはん					ごはん	
	豚肉の生姜炒め	豚肉 厚揚げ		青ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが	さとう かたくり粉	油
	ツナ入りのり酢あえ	ツナ	のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	じゃがいものみそ汁	みそ 大豆		にんじん	もやし えのきたけ ねぎ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。