

2026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
<b>1</b>  782 kcal・26.0g・2.9g	<b>2</b>  930 kcal・33.3g・3.0g	<b>3</b>  844 kcal・32.6g・2.6g	<b>4</b>  781 kcal・29.9g・2.5g	<b>5</b>  838 kcal・26.7g・2.5g
<b>地区大会応援献立</b>				
<b>8</b>  775 kcal・31.0g・2.5g	<b>9</b>  830 kcal・30.7g・2.3g	<b>10</b>  754 kcal・35.4g・2.5g	<b>11</b>  783 kcal・29.3g・2.7g	<b>12</b>  756 kcal・27.2g・2.0g
<b>十日町中・南中全欠</b>				
<b>15</b>  815 kcal・30.1g・4.0g	<b>16</b>  885 kcal・22.0g・3.0g	<b>17</b>  852 kcal・37.2g・2.0g	<b>18</b>  755 kcal・30.1g・2.2g	<b>19</b>  811 kcal・27.7g・2.4g
<b>へるっ塩メニュー</b>				
<b>22</b>  812 kcal・31.1g・2.5g	<b>23</b>  857 kcal・26.4g・2.7g	<b>24</b> ~テーマ: 縄文~  839 kcal・32.7g・2.4g	<b>25</b>  744 kcal・29.6g・2.4g	<b>26</b>  766 kcal・30.6g・2.9g
<b>とおかまちメニュー</b>				
<b>29</b>  759 kcal・25.6g・2.3g	<b>30</b>  785 kcal・29.9g・2.6g	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>		
<b>とおかまちメニュー&amp;へるっ塩メニュー</b> 今年のとおかまちメニューは、「発見!とおかまちの宝もの」をテーマとして十日町市の観光スポット等にちなんだ給食を通し、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することで減塩に取り組めます。				

# 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
1	イエローライス					ごはん	
	クリームソース	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 ルウ
	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
2	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 キャベツ 白菜キムチ	さとう 春雨 かたくりこ	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	薄力粉	油
	即席漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		ごま
3	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖の甘辛焼き	さば			にんにく	さとう	ごま油
	五目きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
4	ごはん					ごはん	
	かみかみごぼうつくね	鶏肉 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	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	春雨 さとう	ごま
	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	ごはん					ごはん	
	カレーポテトコロケ 個包装ソース			にんじん	玉ねぎ	じゃがいも さとう パン粉 薄力粉	油
	大豆とひじきのサラダ	大豆 ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	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		
8	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
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油
	型抜きチーズ		チーズ				
9	ごはん					ごはん	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			りんご しょうが にんにく レモン	かたくり粉 薄力粉 はちみつ	油
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		油
	かき玉スープ	豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
10	コシヒカリごはん					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
	麩のみそ汁	豆腐 ぶ 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		
11	ごはん					ごはん	
	高野豆腐の揚げ煮丼	高野豆腐 鶏肉		にんじん いんげん	たけのこ ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油
	キャベツのおひたし				キャベツ きゅうり もやし とうもろこし		
	さっぱり春雨スープ			にんじん ほうれんそう	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	春雨	
12	ごはん					ごはん	
	手作り珍珠丸子	豚肉 豆腐			ねぎ しいたけ しょうが	さとう もち米 片栗粉	ごま油
	もやしの中華サラダ				もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油
	もずくスープ		もずく	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	じゃがいも	ごま油
15	ゆで中華麺					ゆで中華めん	
	塩ラーメンスープ	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		
	青のりポテトフライ		あおのり			じゃがいも	油
	莖わかめともやしのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油

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 ぶなしめじ しょうが にんにく りんご	じゃがいも パン粉 さとう	油 ルウ
	アスパラのフレンチサラダ	ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	フルーツポンチ				黄桃 みかん パイン マスカット ぶどう さくらんぼ	さとう	
17	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンの香草焼き	鶏肉			にんにく	パン粉	オリーブ油
	さわやかオレンジ風味のサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ		オリーブ油
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油
18	ごはん					ごはん	
	めばるの甘酢あんかけ	めばる				かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	白菜の塩昆布あえ		昆布		はくさい キャベツ きゅうり		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	ごま油
19	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	春雨 さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	コーンしゅうまい	たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	パン粉 薄力粉	
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
22	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ もやし きゅうり たくあん		
	みそかき玉汁	豆腐 たまご みそ		にんじん	もやし ねぎ	じゃがいも	
23	ごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	ツナサラダ	ツナ		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		
24	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭と大豆の揚げ煮	鮭 大豆				かたくり粉 米粉 さとう ｺｰﾝﾌﾗｰ	油
	磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		
	山の幸汁	油揚げ 鶏肉		にんじん	だいこん えのきたけ なめこ ごぼう わらび たけのこ ねぎ		
25	ごはん					ごはん	
	油揚げの煮つけ	油揚げ				さとう	油
	梅おかかあえ	かつお節		こまつな	もやし キャベツ とうもろこし 梅	さとう	
	ごまみそワントンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ もやし メンマ ねぎ にんにく しょうが	ワントン	ごま
26	コーンごはん				とうもろこし	ごはん	
	赤魚の磯パンチーズ焼き	あかうお	あおのり チーズ			パン粉	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
	ポテたまスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	
29	ごはん					ごはん	
	中華あんかけ丼の具	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	タコ型 揚げたこ焼き	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	薄力粉	油
	ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり		
30	ごはん					ごはん	
	あんかけ卵焼き	卵				さとう かたくり粉	油
	納豆あえ	納豆		ほうれんそう にんじん	たくあん		
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油

※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。