

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ にんにく たまねぎ
干しいたけ ゆず果汁 相生産豆腐
ちりめんじゃこ ふりカキ 矢野メロン

6月のカミカミメニュー

4日(木) ごぼうサラダ・ポークビーンズ
5日(金) ひじき豆
9日(火) 根菜のごまみそ汁
10日(水) いかメンチカツ
18日(木) チリコンカン

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

また、6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。給食でもその期間はカミカミメニューを毎日取り入れています。よく噛むことの大切さを、給食を通して子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

よくかんで食べるためには



子どもの口は大人より小さいため、大人より食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

はしや小さめのスプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物といっしょに
口の中のを流し込まない。



噛み応えのある根菜類、豆類、
海藻、きのこ、シーフードなど
を食事に取り
入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビ
などを見ながら食べるのはやめ、
ゆったりとした
気分で楽しく
食べる。



6月は食育月間

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが、食育の大きな目標です。

学校でも教育活動全体の中で食育を推進していますが、毎日のくらしの中で、コツコツと意識して取り組むことが大切です。

まずは「今日の給食どうだった？」と、お子様に聞いてみてください。給食で使われている地元の食材や、食べ物の旬、さまざまな献立について、ご家庭で話題にしてみてください。



子ども達が「食べること」を身近に感じる事が、これからの健やかな成長や、未来につながる力を育てていきます。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

給食レシピは
こちら



まるまる満点 多彩なメニュー

未来につながる 相生の給食

6月の『まるまる満点メニュー』

19日(金) 鶏肉のゆず風味 相生産瀬かんぴょうの炒め煮

(※今回は地産の在庫がないので、市販のものを使います)

若さのみそのみそ汁 ふりカキ 矢野メロン

矢野メロンは収穫時期の関係で、6月末に出る予定です。



今月は、19日の食育の日に合わせて、『地域の恵みにありがとう！相生たっぷりメニュー』です。

相生市は、海の幸にも山の幸にも恵まれ、昔から地域の方々がお心を込めておいしい食べ物を育ててこられました。そうした恵みは、今も大切に受け継がれており、地域のくらしを支える大切な存在となっています。

また、相生産業高校では、その地域の食材を生かして新しい商品づくりにも取り組んでいます。今回の給食に登場する「ふりカキ」も、相生市の特産品である牡蠣を使った商品です。

地域の恵みと、相生の人々の思いが詰まった味を、大切にいただきます。



6月こんだて

令和8年度

相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくにとりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつやカになるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
								上段:小学生	下段:中学生	
1	月	ごはん	○	あじのフライ もやしとハムのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじのフライ チキンハム みそ	もやし にんじん たまねぎ こまつな	かいそう るい	585 700	23.2 27.2
2	火	ごはん	○	マーボーなす トック	ごはん あぶら でんぶん ごま油 さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし なましいたけ ねぎ	まめるい	559 667	19.7 22.2
3	水	チキン カレー ライス	○	ライスパスタサラダ	ごはん じゃがいも バター ライスパスタ さとう ごま油	ぎゅうにゅう とり チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	いろのこい やさしい	599 715	23.2 26.8
4	木	こめこ パン	○	ごぼうサラダ ポークビーンズ	こめこパン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう チキンハム みそ だいず ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	さかな るい	595 731	21.3 24.7
5	金	ごはん	○	コロッケ ひじきまめ とうふじる	ごはん コロッケ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ひじき うすあげ とうふ かまぼこ	こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ	やさい るい	610 702	19.6 22.4
9	火	そぼろ どんぶり	○	こんさいのごみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とり とうふ みそ	いんげん しょうが だいこん たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	いもるい	580 693	24.8 28.5
10	水	ごはん	ジョ ア	いかメンチカツ ツナあえ わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ジョア いかメンチカツ まぐろフレーク とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん	しゅじつ るい	610 712	24.1 26.6
11	木	パン	○	にこみハンバーグ(ケチャップ) ポイルキャベツ コーンポタージュ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	たまご るい	587 721	24.6 29.2
12	金	ごはん	○	ぶたにくとやさいのみそいため ぼちじる(たまごぬき)	ごはん さとう でんぶん あぶら ぼち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ うすあげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが ほしいたけ ねぎ	くだもの るい	562 673	21.2 24.5
15	月	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかふうかきたまじる	ごはん さとう あぶら ごま油 でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	キャベツ ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほしいたけ	かいそう るい	607 724	25.0 28.8
16	火	ごはん	○	さばのたつたあげ さんしょくごまあえ わかめスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごま油	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん	ござかな るい	610 734	21.8 25.3
17	水	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ キャベツのみそしる いとちりめんふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすあげ みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ いんげん しょうが キャベツ にんじん	きのこ るい	579 691	20.7 24.0
18	木	パン	○	チリコンカーン ポトフ	パン あぶら じゃがいも オリーブ油	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とり	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	いろのこい やさしい	556 642	26.5 30.6
19	金	【食育の日】 【まるまる満点 メニュー】 ごはん	ジョ ア	とりにくのゆずふうみ かんぴょうのいために わかさのみそのみそしる ふりかき	ごはん でんぶん あぶら さとう ふりかき	ジョア とり ぎゅうにゅう あいはいさんどうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	ゆず果汁 かんぴょう にんじん しろねぎ いんげん ほしいたけ しょうが たまねぎ	ぎゅう にゅう	564 678	25.6 29.8
22	月	ごはん	○	すどり ワンタンスープ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう タンメン	ぎゅうにゅう とり うすあげ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほしいたけ ねぎ	たまご るい	581 692	21.3 24.6
23	火	おやこどん	○	とりだんごじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう たまご とり とうふ ノンフライつくね みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	いもるい	605 724	31.1 36.4
24	水	ハヤシ ライス	ジョ ア	フルーツポンチ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ジョア ぶたにく	たまねぎ にんじん パイナップル もも	さかな るい	562 679	14.9 17.6
25	木	パン	○	ツナとひじきのパスタ ミネストローネ やのメロン(※)	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき まぐろフレーク チキンウィンナー	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト缶 にんにく	きのこ るい	555 640	21.1 24.0
26	金	ごはん	○	チャブチェ ぶたまやしスープ やのメロン(※)	ごはん はるさめ ごま油 さとう あぶら ラー油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし みそ	にんにく しょうが にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ もやし キャベツ	くだもの るい	573 680	21.3 24.4
29	月	ごはん	○	ゆきどうふのいりに ぶたじる やのメロン(※)	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゆきどうふ とり ぶたにく とうふ みそ	ほしいたけ にんじん ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	いもるい	562 671	24.2 27.8
								※矢野メロン 6月25日(木)~29日(月)の間で各校に提供する予定ですが、生育状態によっては別日になります。		
30	火	ごはん	○	マーボーどうふ はるさめスープ	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほしいたけ チンゲンサイ	かいそう るい	551 656	21.6 24.9