



給食だより

令和8年6月
白山市立蝶屋小学校



6月「よくかんで食べよう」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。おすすめは「ありがとうございます」と心の中で3回唱えながらかむことです。作ってくれた人や生き物の命に感謝しながらかんでみましょう。

また、歯や口にとってだけでなく、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。「ひみこのはがれい〜ぜ」は、1回の食事でかむ回数が3000回以上だったといわれている弥生時代、邪馬台国の女王「卑弥呼」にちなんだ、かむこと8大効果の標語です。

よくかむことの効用「ひみこのはがれい〜ぜ」



ひ

肥満予防



は

歯の病気予防



み

味覚の発達



が

がんの予防



こ

言葉の発音



い

胃腸の働き促進



の

脳の発達



ぜ

全力投球

給食レシピ

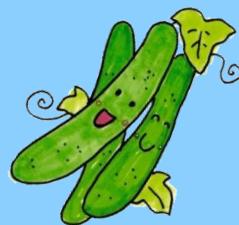
きゅうりのピリから

おうちの人とつくってね♪

※つくりやすい分量

- ・きゅうり 1本
- ・おろしにんにく 小さじ3分の1
- ・おろししょうが 小さじ半分
- ・お酢 小さじ3

- ・しょうゆ
- ・さとう
- ・しお
- ・一味とうがらし
- ・ごま油
- 小さじ2
- 小さじ1
- ひとつまみ
- 少々
- 小さじ1



- ① つけこみ液をよく混ぜ合わせておく。きゅうりは、輪切りにする。
- ② ポリ袋に、つけこみ液ときゅうりを入れ、よくもみこむ。
- ③ 冷ぞう庫に入れ、30分ほどおいたら完成♪

冷ぞう庫に入れて一度取り出してもみこんで、
全体に味がしみこんで、
よりおいしく仕上がるよ♪

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩等	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			
1	月	白飯	牛乳	三味焼き ごま酢和え 塩肉じゃが				牛乳 さつまあげ うすあげ ぶた肉	みそ わかめ	白飯 あぶら さとう	ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ	きゅうり りょうとうもやし いんげん たまねぎ	こんにやく	611 Kcal 24 g 18 g
2	火	白飯	牛乳	青のりチキンカツ マカロニサラダ おつゆのみそ汁				牛乳 とり肉 青のり粉 あつあげ		白飯 てんぷら粉 じゃがいも あぶら さとう	マカロニ 卵なしマヨネーズ パン粉	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン			606 Kcal 24 g 21 g
3	水	わかめごはん	牛乳	ラザニア コンソメスープ				牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	スキムミルク チーズ とり肉 わかめ	麦飯 マカロニ あぶら さとう	米粉 バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト	セロリ コーン キャベツ パセリ		644 Kcal 26 g 18 g
4	木	白飯	牛乳	めぎすのカレー揚げ きんぴらごぼう 豚汁				牛乳 めぎす とり肉 ぶた肉	みそ	白飯 カレー粉 米粉 かたくり粉	あぶら ごま じゃがいも ごま油	にんじん だいこん ごぼう しらたき ねぎ	きゅうり たまねぎ		608 Kcal 26 g 22 g
5	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー				牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク		むぎ飯 じゃがいも あぶら さとう	バター カレーパウダー ゼリー	にんにく しょうが トマト にんじん	たまねぎ もも缶 みかん缶		735 Kcal 20 g 20 g
8	月	白飯	牛乳	餃子 きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐				牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬこしどうふ	白飯 あぶら ごま ごま油	さとう かたくり粉	きゅうり ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	たけのこ たまねぎ にんじん		683 Kcal 26 g 27 g
9	火	白飯	牛乳	ホキのピザ焼き そえキャベツ 切干大根のみそ汁				牛乳 ホキ チーズ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 オリーブ油 さとう 米粉		たまねぎ ピーマン にんにく コーン ねぎ	トマト キャベツ にんじん	切り干し大根	615 Kcal 31 g 23 g
10	水	きなこ揚げパン	牛乳	もち麦のスープ				牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク	きなこ	コッパパン じゃがいも さとう あぶら	生クリーム もち麦	セロリ にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー		603 Kcal 24 g 28 g
11	木	白飯(増)	牛乳	ピザパ わかめのスープ				牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	あさり きぬこしどうふ わかめ	白飯 あぶら さとう ごま油	ごま	にんにく 切り干し大根 ねぎ にんじん こまつな	りょうとうもやし ねぎ 干しいたけ		611 Kcal 26 g 23 g
12	金	白飯(減)	牛乳	かしわ天ぷら 磯香和え さぬきうどん みかんゼリー	未来に残す郷土料理 『香川県』			牛乳 とり肉 のり かまぼこ		白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	うどん みかんゼリー	しょうが キャベツ にんじん こまつな	ねぎ しょうが		606 Kcal 22 g 16 g
15	月	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ 車ふの卵とじ メロン				牛乳 ハタハタ とり肉 たまご		白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	さとう 車ふ	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	こまつな メロン		600 Kcal 26 g 19 g
16	火	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ やさいのピリ辛 もずくのみそ汁				牛乳 堅とうふ みそ かまぼこ	もずく	白飯 てんぷら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ	しょうが ねぎ たまねぎ		610 Kcal 18 g 21 g
17	水	白飯	牛乳	鱈の色づけ ブロッコリーのこんぶ和え 沢煮わん				牛乳 さば こんぶ ぶた肉		白飯 米粉 あぶら さとう	かたくり粉 ごま	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん さとう	たけのこ えのきたけ ごぼう こんにゃく	糸みつば	611 Kcal 24 g 26 g
18	木	白飯	牛乳	照り焼きチキン 切干大根とひじきのサラダ クラムチャウダー				牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	スキムミルク あさり 豆乳	白飯 さとう 米粉 バター あぶら	卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	しょうが コーン 切り干し大根 たまねぎ にんじん きゅうり	セロリ たまねぎ パセリ		638 Kcal 26 g 23 g
19	金	麦飯(増)	牛乳	まっとうトマトと大豆のドライカレー フルーツヨーグルト	白山めぐみん給食(トマト)			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら 米粉	さとう カレーパウダー ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ トマト	にんじん パイン缶 もも缶		694 Kcal 25 g 19 g
22	月	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華	おはなし給食 『パンダのおさじとフ ライパンダ』			牛乳 たまご ロースハム		白飯 はるまき あぶら ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり りょうとうもやし			648 Kcal 19 g 25 g
23	火	白飯	牛乳	フライパンダのハンバーグ ブロッコリーのガーリックソース ABCスープ	おはなし給食 『パンダのおさじとフ ライパンダ』			牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン	白飯 パン粉 さとう オリーブ油	あぶら マカロニ	たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ にんにく パセリ	セロリ にんじん キャベツ		601 Kcal 26 g 19 g
24	水	白飯	牛乳	いわしのかば焼き 野菜のごまドレ和え 豆乳みそ汁	おはなし給食 『パンダのおさじとフ ライパンダ』			牛乳 いわし ひじき ぶた肉	うすあげ みそ 豆乳	白飯 米粉 あぶら じゃがいも	かたくり粉 ごま ごま油 卵なしマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ ねぎ		608 Kcal 22 g 24 g
25	木	白飯	牛乳	鶏の香草パン粉焼き ジャーマンポテト オニオンスープ				牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ぶた肉	白飯 パン粉 オリーブ油 じゃがいも	バター あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	パセリ		606 Kcal 23 g 21 g
26	金	麦飯	牛乳	チンジャオロース丼 トマトとたまごの中華スープ フローズンヨーグルトレモン味				牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	ヨーグルト	むぎ飯 かたくり粉 米粉 あぶら	ごま油 さとう	たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく トマト	しょうが にんにく チンゲンサイ		674 Kcal 22 g 26 g
29	月	麦飯	牛乳	みそだれ焼肉丼 鶏ごぼう汁				牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	とり肉 うすあげ	むぎ飯 あぶら さとう ごま	かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ りょうとうもやし えのきたけ	にら こまつな ごぼう		625 Kcal 27 g 19 g
30	火	白飯	牛乳	コロッケ はちみつレモンサラダ コーンポタージュ				牛乳 とり肉 スキムミルク 豆乳		白飯 コロッケ あぶら 生クリーム	オリーブ油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん パセリ	たまねぎ コーン		632 Kcal 20 g 21 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

※ ごはんは、メニューの栄養バランスに配慮して増減を行っています。

食塩量 6月
平均2.1g