

給食だより 6月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(前期課程)

6月の給食目標
よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してかむようにしましょう。
また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。

かむことの効用

弥生時代の牟弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で見えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食べ方チェック！

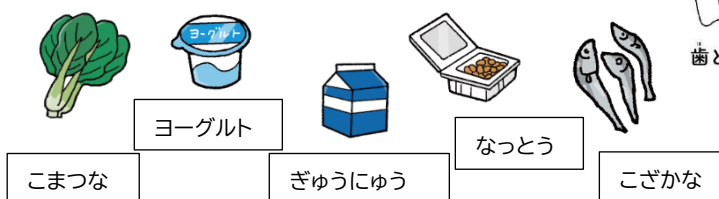


かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い ☐ チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。
- ・食べるのが遅すぎる ☐
- ・食べ物を口からよくこぼす ☐
- ・かたいものが食べにくい ☐

強い歯を作るカルシウムが多い食べ物

6月4日～10日は



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



【かみかみレシピ】

青のりポテトビーンズ (4人分)

材料: 乾燥大豆 60g 片栗粉 20g ジャガイモ 300g 塩 少々 青のり 小さじ1 揚げ油

作り方: ①乾燥大豆は一晩水に浸しておく。

②ジャガイモは四角く切って、水にさらす。さらした後、水をきっておく。

③①に片栗粉をつけて油で揚げる。②を油で揚げる。油はねに気をつけてください。

④塩と青のりをふる。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



世界の料理をご紹介します

マラーカオ(マレーシア)
マレーシア発の蒸しパン
で、そぼくな甘さと香ばしい
しょうゆの風味が特徴です。



16日の
給食に
登場します！



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他					たんぱく質		
脂質											食塩相当量
1	月	白ごはん	牛乳	ジャークチキン かにかまのサラダ 野菜のミルクスープ	とり肉 カニ風味かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ れんこん しょうが しめじ コーン	米 米粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 バター	726 Kcal 31.7 g 22.6 g 1.7 g
2	火	白ごはん	牛乳	ビック肉団子 もやしのピリ辛ナムル あさりの中華スープ	鶏肉 豚肉 あさり	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし きゃべつ 干しいたけ ねぎ コーン	米 さとう	油 ごま	568 Kcal 17.8 g 15.1 g 1.9 g
3	水	白ごはん	牛乳	アジフライ タルタルサラダ じゃがいものみそ汁	あじ ハム 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ しめじ レモン果汁	米 パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも 水あめ	油	688 Kcal 25.6 g 22.8 g 2 g
4	木	麦ごはん	牛乳	チーズ納豆 とり野菜 りんご	納豆 鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	大根 たまねぎ 白菜 もやし えのきだけ きゃべつ りんご	米 こんにゃく さとう 白麦		709 Kcal 32.4 g 20 g 1.9 g
5	金	豆腐とりそぼろ丼	牛乳	きゅうりの酢の物 具だくさんみそ汁 ポケモン型抜きチーズ	鶏肉 大豆 豆腐 シーチキン 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり きゃべつ もやし 大根 しめじ ごぼう ねぎ	米 白麦 さつまいも さとう	油	769 Kcal 34.6 g 24.7 g 2 g
8	月	しらす入りわかめご飯	牛乳	かみかみ青じそサラダ 五目米粉うどん さくらんぼゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さきいか	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな 枝豆	切干大根 きゅうり コーン 干しいたけ ねぎ	米 水あめ 白麦 米粉麵 さとう	油 ごま	910 Kcal 35.6 g 16.2 g 2.6 g
9	火	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 白和え たまねぎとわかめのみそ汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ コーン	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油	643 Kcal 21.9 g 20.1 g 1.8 g
10	水	スラッピージョー	牛乳	りんご酢チーズサラダ ポトフ	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	コーン きゃべつ りんご たまねぎ きゃべつ しめじ	コッパパン じゃがいも さとう	ごま油	665 Kcal 32.6 g 28.3 g 3.4 g
11	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のスタミナ梅焼き じゃがかつお おくらともずくのすまし汁	とり肉 かまぼこ 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	にんじん ブロッコリー おくら	にんにく しょうが たまねぎ コーン 梅	米 さとう じゃがいも		641 Kcal 26.1 g 18 g 1.9 g
12	金	ポークカレー	牛乳	コールスローサラダ 福神漬け ヨーグルト	豚肉 魚肉 かつお なた豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが うり キャベツ りんご しいたけ 大根 なす れんこん	米 さとう 白麦 じゃがいも	油 カレールー	783 Kcal 27.1 g 21.7 g 2.9 g
15	月	キムタクチャーハン	牛乳	パンバンジー ガタタン	とり肉 豚肉 なると かつお節	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ れんご ねぎ 白菜 にんにく たくあん きゅうり もやし しめじ にんにく 大根	米 さとう じゃがいも もち 片栗粉	ごま油 ごま	708 Kcal 29.4 g 21.8 g 2.3 g
16	火	白ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ マーラーカオ	豚肉 卵	牛乳	にんじん パプリカ チンゲン菜	しょうが たまねぎ にんにく きゃべつ 白菜 しめじ レーズン コーン	米 黒糖 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 コーン油	731 Kcal 29.1 g 22.1 g 1.6 g
17	水	白ごはん	牛乳	ハムフライ ひじきマヨサラダ 白菜とごぼうのみそ汁	魚肉 ハム 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	きゅうり きゃべつ りんご 白菜 ごぼう コーン	米 さとう パン粉 小麦粉	油	753 Kcal 24.9 g 28.2 g 2.1 g
18	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ マカロニツナサラダ きのこコンソメスープ	とり肉 豚肉 シーチキン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	きゃべつ コーン まいたけ えのきだけ しめじ	米 じゃがいも さとう マカロニ	油	670 Kcal 23.7 g 20.5 g 2.4 g
19	金	白ごはん	牛乳	デビルグリルチキン キャベツのマッリン ひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこ豆 かつお節 豚肉	牛乳 乳清たん白	にんじん パプリカ こまつな トマト	きゃべつ しめじ コーン たまねぎ セロリー	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 カレールー	737 Kcal 29.1 g 27.6 g 2.4 g
22	月	白ごはん	牛乳	野菜コロッケ 洋風きんぴら 切干大根のみそ汁	魚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	しめじ たまねぎ コーン ごぼう 切干大根 白菜 ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	油 ラード	804 Kcal 18.5 g 12.9 g 1.6 g
23	火	白ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 いわのりこんにゃく 枝豆とじゃこの元氣ボール入すまし汁	いわし 油揚げ 魚肉 豆腐	牛乳 いわのり じゃこ 昆布	にんじん 枝豆 小松菜	大根 しょうが たまねぎ えのきだけ きくらげ	米 さとう 片栗粉 こんにゃく		576 Kcal 25.2 g 20.8 g 1.7 g
24	水	白ごはん	牛乳	イカくんサラダ 車心の卵とじ グレープゼリー	さきいか 鶏肉 卵 たら	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油	722 Kcal 29.3 g 20.3 g 2.5 g
25	木	鶏五目ごはん	牛乳	豚肉と野菜炒め なめこ汁	鶏肉 たら 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 枝豆	ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが たまねぎ なめこ きゃべつ もやし	米 さとう 片栗粉	油	716 Kcal 35.2 g 22.4 g 2.8 g
26	金	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー 切干ナポリタン コーンクリームスープ	とり肉 豚肉	牛乳 乳清たん白	にんじん トマト こまつな ブロッコリー パプリカ コーン	切干大根 たまねぎ しめじ コーン	米 さとう 米粉 じゃがいも	油 バター	741 Kcal 25.6 g 23.8 g 2.2 g
29	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ ハーフポテトサラダ 水菜と大根のみそ汁 のりのつくだ煮	ぶた肉 油揚げ 大豆 かつお節 チキンエキス	牛乳 のり ひじき 煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 水菜 大根 えのきだけ レモン果汁	米 さとう じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉	油	718 Kcal 23 g 24 g 2.3 g
30	火	白ごはん	牛乳	ショウロンポー ブロッコリーの中華あえ 豆腐とえのきの中華スープ	とり肉 ぶた肉 かまぼこ 豆腐 カキエキス	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	きゃべつ ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ コーン えのきだけ	米 春雨 さとう でん粉	油 ショートニング ごま油	628 Kcal 21.3 g 19.8 g 1.6 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、食品の栄養的な動きにより、3色のグループに分けて記載しております。 ※栄養基準量は、児童の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。							エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g	
今月の平均値							709	27.3	21.5	2.2	
栄養基準量							687	24～37	16～24	2未満	