

給食だより

6月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(後期課程)

6月の給食目標
よくかんで食べよう



よくかむことの効果



消化をたすける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。

むし歯予防

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔周りの血管が刺激され、脳の血流がよくなります。

肥満予防

よくかむことで、だ液が多く出て、口の中をそうじしてくれます。

かむ回数を数えたことはありますか？

ファストフード

和食



562 回



1019 回

かむ回数を比べると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみ応えのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

かみごたえのある食品でかむ力アップ



かむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維の多いしっかりした牛肉・豚肉などのかみ応えのある食品を積極的にとりいれてみてはいかがでしょうか？

【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すごすために、「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

マレーシア(マレーシア)

マレーシア発の蒸しパンで、
そばくなく甘さとうばしい
よ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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
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 キャベツ れんこん にんにく 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	946 Kcal 40 g 26.9 g 2.1 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 キャベツ 干しいたけ ねぎ コーン	米 さとう	油 ごま	744 Kcal 21.8 g 17.3 g 2.5 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	キャベツ 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	880 Kcal 30.9 g 27.3 g 2.3 g	
4	木	麦ごはん	牛乳	チーズ納豆 とり野菜 りんご	Ca	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 キャベツ りんご	米 こんにゃく さとう 白麦		871 Kcal 40.2 g 23.8 g 2.6 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	Ca	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 キャベツ 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	918 Kcal 40.7 g 28 g 2.7 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 米粉麺 さとう	油 ごま	1127 Kcal 43.9 g 18.6 g 3.4 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	Ca	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	783 Kcal 27.1 g 25.3 g 2.2 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	Ca	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 キャベツ りんご たまねぎ キャベツ しめじ	米 コッパパン じゃがいも さとう	ごま油	819 Kcal 40.1 g 34.5 g 4.4 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		760 Kcal 30.8 g 20.5 g 2.3 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	Ca	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	955 Kcal 32.2 g 25.4 g 3.5 g	
15	月	キムタク チャーハン	牛乳	パンパンジー 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 りんご 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	882 Kcal 36 g 26 g 3.2 g	
16	火	白ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ マラーカオ		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 キャベツ 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	823 Kcal 31.4 g 23 g 1.9 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	Ca	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 キャベツ りんご 白菜 ごぼう コーン	米 さとう パン粉 小麦粉	油	892 Kcal 28.4 g 33.9 g 2.5 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	キャベツ 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	831 Kcal 28.7 g 24.3 g 3.1 g	
19	金	白ごはん	牛乳	デビルグ릴チキン キャベツのマッルン ひよこ豆のスープ	Ca	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	キャベツ 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	881 Kcal 33 g 31.2 g 2.8 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	992 Kcal 22.1 g 14.4 g 1.8 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りすまし汁	Ca	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			677 Kcal 28.1 g 22.3 g 2 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	850 Kcal 35.7 g 22.7 g 3.3 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 キャベツ もやし	米 さとう 片栗粉	油	887 Kcal 43.4 g 26.6 g 3.3 g	
26	金	白ごはん	牛乳	ポイルウイナー 切干ナポリタン コーンクリームスープ	Ca	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	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	897 Kcal 30.9 g 28.5 g 2.6 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	Ca	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	894 Kcal 28.4 g 30 g 2.9 g	
30	火	白ごはん	牛乳	ショウロンボー 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	キャベツ 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	723 Kcal 23.6 g 20.5 g 1.7 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、3色のグループに分けて記載してあります。
 ※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 864 32.5 25.0 2.7

栄養基準量 844 27～42 19～28 2.5未満