



# 給食だより



# 6月

令和8年5月

津幡町立太白台小学校



6月は「食育月間」です。食育は生涯にわたる健康づくりの基礎となります。親子で一緒に給食だよりの読むことも食育の一つです。楽しみながら、食育を実践できるといいですね。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## ～よくかんで食べよう～



### よくかむと どんないいことがあるのかな？



むし歯を防ぐ



消化をたすける



味がよくわかる



食べすぎを防ぐ

まずは、かむことを いしきすることから  
はじめましょう！ いつもより5回多くかんで  
食べてみましょう。



脳の働きを  
活発にする

★のみもので流しこまない、テレビなどながら食べをしないなどに気をつけるのもいいですよ。

## 給食レシピ紹介

《6月12日の給食より》

### ～切り干し大根のピリ辛炒め～

〈材料〉 (4人分)

豚肉スライス	50g
酒	小さじ1
切り干しだいこん	25g
しめじ	1/4パック
にんじん	1/6本
ピーマン	1こ

サラダ油	大さじ1
○ さとう	小さじ2
○ しょうゆ	大さじ1 強
○ 酒	大さじ1
豆板醤 (または一味唐辛子)	少々

しょうゆ味の定番の煮物もおいしいですが、少しピリ辛味も食欲をそそります。炒めることで、より切り干しのかみ応えがアップします！



〈作り方〉

- ① 豚肉は酒で下味をつけておく。切り干しだいこんはもどして、2cmの長さに切る。しめじは小房、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し豆板醤を炒め、肉を加える。その他の材料も加えてさらに炒め、八分通り火が通ったら、○を混ぜ合わせた調味料を加え水分を飛ばすように炒め、味をととのえて、出来上がり！

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (月)	ごはん チヂミ もやしナムル かんこくふうすきやき	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油) 大豆油 さとう ごま さとう ごま油 車麩 油 さとう ごま油	チヂミ(にんじん たまねぎ にんにく) もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご	617	19.9	20.3
2 (火)	ごはん いりとうふつつみやき あげとキャベツのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる デザート(とうにゅうパンナコッタ)	鶏肉 豆腐 大豆たん白 油揚げ わかめ みそ 豆乳	米 さとう 油 さとう じゃがいも さとう 油 水あめ でんぷん はちみつ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ レモン果汁	590	23.6	17.7
3 (水)	はいがパンズ ハムとチーズのフライ こまつなときのこのソテー レタススープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ 油	たまねぎ たまねぎ エリンギ こまつな レタス もやし にんじん えのきだけ	615	25.9	23.3
4 (木)	ごはん ぶたにくのスタミナやき★ きんぴらごぼう★ ごまじる	豚肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう ごま油 油 さとう もち ごま	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	633	26.0	20.4
5 (金)	むぎごはん きびなごカリカリフライ★ コールスローサラダ ハヤシライス	歯 と 口 の 健 康 週 間 きびなご 豚肉	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト にんにく	626	20.3	21.6
8 (月)	ごはん イカメンチカツ★ こまつなごまあえ みそけんちんじる	いか 大豆たん白 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 ごま さとう ごま油	キャベツ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	589	24.0	19.7
9 (火)	ごはん ししゃもフライ★ あますあえ カレーうどん	ししゃも かまぼこ 豚肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ	キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	648	25.2	20.6
10 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフ레이크やき だいこんとツナのサラダ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	623	28.4	28.0
11 (木)	ごはん あじのいろづけ とりにくともやしのうめふうみあえ ぶたごぼろじる★ デザート(パインゼリー)	あじ 鶏肉 豚肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう じゃがいも ごま油 さとう	キャベツ もやし きゅうり 梅 にんじん ごぼう えのきだけ みつば パイン果汁	598	27.1	15.9
12 (金)	わかめごはん だしまきたまご きりほしだいこんのピリからいため★ あげとなすのみそしる	わかめ 鶏卵 豚肉 油揚げ みそ	米 白麦 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう	切干しだいこん しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ なす にんじん こまつな	585	24.7	17.8
15 (月)	ごはん カマスフライ やさしいごまマヨあえ にくじゃが	かます 豚肉 高野豆腐	米 パン粉 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	629	25.3	22.2
16 (火)	ごはん シューマイ なすとあつあげのオイスターソースいため しらたまとふときゅうりのちゅうかスープ くだもの(オレンジ)	豚肉 大豆たん白 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぷん 白玉団子	たまねぎ しょうが たまねぎ なす 太きゅうり にんじん しめじ こまつな オレンジ	617	22.2	18.0
17 (水)	あげパン ウインナー キャベツのソテー ポークピーンズ	脱脂粉乳 きなこ ウインナー 豚肉 大豆	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ にんじん トマト	632	26.7	32.6
18 (木)	ごはん とりにくのトキいろソース なぎさのサラダ のとのさとやまさとうみめぐみみそしる	鶏肉 えび いか あさり わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	642	30.9	21.7
19 (金)	ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) きんじそうのすのもの かきたまみそしる かほくがたヨーグルト	豚肉 かまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ ヨーグルト	米 白麦 油 さとう でんぷん さとう	しょうが たまねぎ にんじん にら 金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	590	27.9	16.3
22 (月)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ チキンカレー	鶏卵 鶏肉	米 白麦 油 でんぷん 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが フルーン りんご	624	22.2	18.1
23 (火)	ごはん ぶたにくとやさしいのおこうじため げんじまめ★ あつあげとたまねぎのみそしる	豚肉 大豆 昆布 厚揚げ みそ	米 ごま油 さとう でんぷん でんぷん 大豆油 さとう 水あめ	キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	609	25.4	21.7
24 (水)	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティミートソース フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 牛肉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 さとう 油 大豆油 スパゲティ 油 さくらんぼゼリー(さとう) さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) ナタデココ みかん バイロ 黄桃	629	23.5	18.7
25 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ	豚肉 ひじき 焼き豚 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	656	23.3	26.2
26 (金)	ごはん ふくらぎのなんばんづけ ひじきのいために とんじる	ふくらぎ ひじき さつまあげ 豚肉 みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	643	27.8	21.9
29 (月)	ごはん ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ ぶたにくともやしのスープ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆たん白) ロースハム 豚肉	米 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) たまねぎ きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	593	23.1	19.5
30 (火)	ごはん さかなのねぎみそやき ごますあえ くるまふのたまごとし	さば みそ 油揚げ 鶏卵 鶏肉	米 さとう さとう ごま 車麩 さとう	しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	620	29.9	21.1

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	619kcal	16.3%	30.7%	360mg	3.9mg	267μg	0.57mg	0.52mg	23mg	5.0g	2.3g	87mg	2.7mg