

6月の給食目標は「よく噛んで食べよう！」



6月

# 学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和8年度 第620号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<b>1</b> 麦入りごはん 春雨入り中華スープ ビビンバ	(低)602 (中)648 (高)692 (中学)781 低26.1 中26.9 高27.6 中学32.4 緑豆はるさめ、人参、長ねぎ、玉葱、コーン、でん粉、食塩、こしょう、醤油ラーメンスープ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ、鶏ガラスープ、料理酒、三温糖、豆板糖、食塩、こしょう、焼き肉のたれ【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】	<b>2</b> ごはん 肉じゃが ぶりフライ もやしのごま和え	(低)678 (中)735 (高)784 (中学)856 低25.2 中26.7 高28.2 中学30.9 豚肉、じゃがいも、つきこんにやく、玉葱、人参、さやいんげん、みりん、料理酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし ぶり、小麦粉、ショートニング、砂糖、ぶどう糖、食塩、澱粉、植物性蛋白、植物性油脂、イースト、こしょう、揚げ油【小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、上白糖、すりごま、ごま油、しょうゆ	<b>3</b> 茹でうどん 肉ごぼううどん かしわ味天	(低)606 (中)648 (高)664 (中学)733 低29.4 中31.3 高32.4 中学35.7 豚肉、ささがきごぼう、長ねぎ、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、かつおだし 鶏肉、天ぷらミックス、めんつゆ、植物油、揚げ油【鶏肉、小麦、大豆、さば】	<b>4</b> スライスパン ブラウンシチュー 枝豆コロッケ 壮瞥産切り干し大根のナポリタン風	イベント食週間(4~10日) (低)710 (中)731 (高)752 (中学)854 低23.5 中24.4 高25.1 中学28.6 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、ウスターソース、生クリーム、ダイズトマト、赤ワイン、食塩、トマトケチャップ、こしょう、チキンコンソメ、デミグラスソース【小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ピーシチュール、乳、小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 【乳、小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 加工デンプン、小麦粉加工品、なたね油、枝豆ペースト、食塩、ぶどう糖、パーム油、コーンスターチ、揚げ油【乳、小麦、大豆】 切り干し大根、ホークハム【豚肉】、ぶなしめじ、ピーマン、ダイズトマト、オリーブ油、トマトケチャップ、三温糖、白ワイン、ウスターソース、チキンコンソメ、しょうゆ	「歯どりの健康週間」 <b>5</b> ごはん 豆腐の味噌汁 若鶏のごま照り焼き れんこんとごぼうのきんぴら	(低)580 (中)632 (高)682 (中学)745 低24.6 中26.0 高27.3 中学29.6 豆腐、刻み揚げ、カットわかめ、小松菜、長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏肉、パン粉、粉末状植物性たん白、植物油、ごま、しょうゆ、砂糖、パン粉、ぶどう糖、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、粉末がらスープ、魚介エキス、酵母エキス、しょうゆ【乳、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆】 れんこん、ささがきごぼう、焼き竹輪、みりん、三温糖、すりごま、サラダ油、しょうゆ
イベント食週間(4~10日)「歯どりの健康週間」：「かみかみ」献立を食べてよく噛む習慣を身につけよう！									
<b>8</b> ごはん いも団子汁 いかカレーフライ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め	(低)638 (中)711 (高)746 (中学)814 低32.2 中34.7 高36.9 中学40.7 いももち、人参、大根、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、食塩、しょうゆ、かつおだし イカ、パン粉、小麦粉、カレー粉、バターミックス、食塩、こしょう、揚げ油【いか、小麦、大豆】 豚肉、人参、キャベツ、生姜、塩たれ【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】	<b>9</b> 麦入りごはん 五目あんかけ丼 カミカミタコメンチ さつまいもチップス	(低)605 (中)681 (高)706 (中学)770 低24.0 中25.7 高27.0 中学29.5 豚肉、たけのこ水煮、玉葱、人参、白菜、うずら卵、生姜、料理酒、でん粉、こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 助宗鱧すり身、キャベツ、たこ、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、紅生姜、アオサ粉、パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこしでん粉、菜種油、揚げ油【小麦、大豆】 さつまいも、植物油、砂糖	<b>10</b> 茹でラーメン 伊達産小麦を使用！ 閻魔ラーメン ごま団子	(低)711 (中)777 (高)810 (中学)929 低29.9 中32.8 高34.2 中学39.2 豚肉、人参、もやし、長ねぎ、玉葱、にんにく、チンタンスープ、閻魔ラーメンスープ【ごま、豚肉、大豆、小麦、鶏肉、ゼラチン】 白玉、練りごま、しょうゆ、三温糖	<b>11</b> ナン 黄金豚のドライカレー アロニア入りヨーグルト和え	イベント食「産地消の日」 (低)642 (中)667 (高)692 (中学)825 低30.1 中31.8 高33.4 中学39.6 小麦粉、植物油、ショートニング、砂糖、食物繊維、食塩、イースト、乾燥パン酵母、小麦粉末【小麦、大豆】 豚ひき肉、ひきわり大豆、人参、玉葱、パセリ、にんにく、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、フライドオニオン、しょうゆ、食塩、赤ワイン、カレールウ【小麦、大豆、牛肉、バナナ】 パインアップル缶、白桃缶、ナタデココ、プレーンヨーグルト、上白糖、アロニアパウダー	<b>12</b> ごはん ごま汁 てりやきチキン ラーメンサラダ	(低)716 (中)769 (高)821 (中学)915 低28.9 中30.4 高31.8 中学35.0 鶏肉、里芋、ささがきごぼう、人参、すりごま、練りごま、長葱、刻み揚げ、みそ、かつおだし 鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、加工澱粉(タピオカ)【鶏肉、小麦、大豆】 ラーメン【小麦】、きゅうり、しょうゆ、ホークハム【豚肉】、すし酢、三温糖、ごま油、すりごま
<b>15</b> チキンライス ニョッキのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	(低)585 (中)644 (高)704 (中学)783 低21.9 中23.8 高25.4 中学28.5 トマトソース(トマトペースト、醸造酢)、人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、コーン、チキンエキス、乾燥玉葱、オニオンエキス、大豆多糖類、オニオンペースト、香辛料、酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】 ポテトニョッキ【卵、小麦】、鶏肉、玉葱、パセリ、牛乳、チーズ、生クリーム、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、人参、ベシヤメルソース、ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 ブロッコリー、さきみ水煮、イタリアンドレッシング	<b>16</b> 麦入りごはん もずくのスープ かい拓丼	(低)540 (中)596 (高)652 (中学)721 低21.2 中22.8 高24.8 中学27.4 もずく、豆腐、チンゲン菜、人参、長ねぎ、生姜、焼き竹輪、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、中華王【かに、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉】 豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、コーン、むき枝豆、ひじき、三温糖、みそ、しょうゆ、ひきわり大豆、みりん、料理酒	<b>17</b> 茹でラーメン しょうゆラーメン 鉄腕ぎょうざ2コ	(低)602 (中)644 (高)656 (中学)726 低26.8 中28.8 高29.9 中学33.4 豚肉、もやし、長ねぎ、白菜、食塩、チンタンスープ、醤油ラーメンスープ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、小麦粉、豚脂、にら、しょうゆ、でん粉、食塩、砂糖、玉ねぎ、酵母エキス、植物油、鶏肉、大豆粉、香辛料、還元でん粉、糖化物、ひじき、魚介エキス、粒状植物性たん白、揚げ油【小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉】	<b>18</b> プレーンパン ポトフ 白身魚の香草フライ 無限！キャベツ！！	(低)618 (中)628 (高)636 (中学)722 低22.4 中22.9 高23.4 中学25.9 じゃがいも、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、白ワイン、こしょう、ブイヨン、チキンコンソメ、チキンコンソメ ホキ、パン粉、小麦粉、食塩、バターミックス、バジルペースト、揚げ油【小麦、大豆】 キャベツ、すりごま、ラー油【ごま】、ごま油、ガーリックパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ	<b>19</b> ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 いわしのゆずみそ煮 大根ときゅうりの和え物	イベント食「食育の日」 (低)654 (中)709 (高)761 (中学)834 低31.8 中33.8 高35.5 中学38.3 鶏肉、玉葱、白滝、三温糖、長ねぎ、厚揚げ、白菜、えのきたけ、みりん、しょうゆ、料理酒、かつおだし いわし、みそ、みりん、砂糖、ゆず、米でん粉【大豆】 大根、きゅうり、ささみ水煮、和風ごまドレッシング、三温糖【小麦、大豆、ごま】
<b>22</b> 麦入りごはん わかめスープ 豚キムチ丼	(低)615 (中)665 (高)716 (中学)814 低30.8 中31.8 高32.8 中学39.0 カットわかめ、豆腐、長ねぎ、食塩、すりごま、しょうゆ、こしょう、鶏ガラスープ、チキンコンソメ 豚肉、玉葱、人参、ピーマン、三温糖、しょうゆ、濃厚旨辛キムチ【魚介類、大豆、えび、ごま、あわび】 料理酒、しらたき、でん粉、焼き肉のたれ【小麦、りんご、もも、ごま、大豆】	<b>23</b> わかめご飯 大根の味噌汁 さんまの生姜煮 白菜の磯辺和え	(低)552 (中)596 (高)640 (中学)689 低20.6 中21.6 高22.7 中学24.2 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー 大根、刻み揚げ、えのきたけ、長ねぎ、みそ、かつおだし さんま、砂糖、醤油、水あめ、発酵調味料、しょうが【小麦、大豆】 白菜、刻みのり、ごま油、食塩、香味そばつゆ【小麦、大豆】	<b>24</b> 茹でうどん カレーうどん 人参入りしゅうまい	(低)634 (中)676 (高)692 (中学)790 低23.3 中24.9 高25.6 中学28.2 豚肉、玉葱、人参、長ねぎ、しめじ、かつおだし、しょうゆ、みりん、刻み揚げ、料理酒、カレーだし、とろけるうどんカレーフレーク【乳、小麦、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 玉葱、魚肉すり身、砂糖、人参、豚脂、でん粉、食塩、ごま油、こしょう、小麦粉、揚げ油【豚肉、ごま、小麦】	<b>25</b> スライスパン クイッティオスープ 五目野菜肉団子 手作りケチャップソース シルバーサラダ	(低)557 (中)571 (高)673 (中学)695 低21.9 中22.5 高23.5 中学28.3 クイッティオ、鶏肉、長ねぎ、料理酒、カットわかめ、生姜、鶏ガラスープ、食塩、こしょう、しょうゆ 鶏肉、パン粉、ごぼう、玉葱、人参、キャベツ、でん粉、ねぎ、砂糖、食塩、植物油、粉末状大豆たん白、醤油、おろし生姜、揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、三温糖、料理酒、緑豆はるさめ、きゅうり、食塩、ホークハム【豚肉】、こしょう、三温糖、エッグケア	<b>26</b> ごはん 大根と油揚げの味噌汁 真ホッケちゃんちゃんフライ 無限！白菜！！	(低)590 (中)634 (高)675 (中学)719 低18.9 中19.8 高20.6 中学21.8 大根、刻み揚げ、人参、長ねぎ、かつおだし、味噌 真ホッケ、パン粉、小麦粉、玉ねぎ、バターミックス、長ねぎ、みそ、揚げ油【小麦、大豆】 白菜、すりごま、ラー油【ごま】、ガーリックパウダー、鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ
<b>29</b> ごはん 玉葱の味噌汁 十勝大豆コロッケ 白菜のおかか和え 小袋ソース	(低)588 (中)631 (高)673 (中学)723 低19.7 中20.8 高21.7 中学23.2 玉葱、人参、長ねぎ、刻み揚げ、豆腐、みそ、かつおだし じゃがいも、大豆、玉葱、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、車糖上白糖、塩、香辛料、カレー粉、こしょう、揚げ油【小麦、大豆】 白菜、削り節ふりかけ用【さば】、しょうゆ、三温糖、砂糖、野菜・果糖(りんご、トマト、たまねぎ、その他)、醸造酢、食塩、香辛料、でん粉、アミノ酸液【大豆、りんご】	<b>30</b> ターメリックライス ポークカレー 3色ゼリー和え	(低)650 (中)717 (高)784 (中学)882 低18.4 中19.8 高21.4 中学23.7 ターメリックパウダー、オリーブ油、食塩、こしょう 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 ブロックゼリー(クール)【りんご】、ブロックゼリー(マスカット)、ブロックゼリー(甘夏みかん)【りんご】	<b>4,5月分の給食費の口座振替日は、6月1日(月)です。</b> <b>6月分の給食費の口座振替日は、6月30日(火)です。</b> ※残高不足にご注意下さい。		●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスバグティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。	<b>塩分・脂質平均栄養価は</b> エネルギー-Kcal 塩分g 脂質g 低学年 622 2.4 20.1 中学年 669 2.5 20.9 高学年 710 2.8 21.6 中学生 787 3.2 23.4		

# 食育月間 よく噛んで食べよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる持続可能な「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月  
は  
食育月間



## ●自分の健康のためにできること.....

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくりよく噛んで食べる</p>	<p>塩分のとりすぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	---------------------	-------------------------------

## ●食の未来のためにできること.....

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



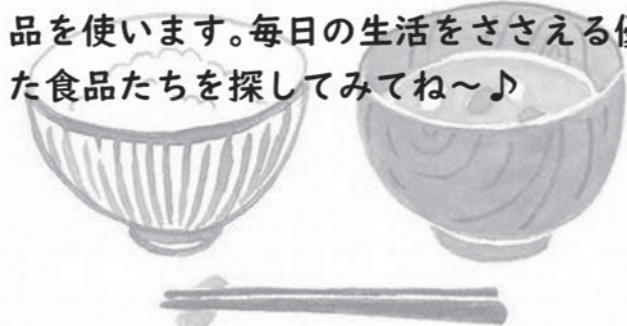
### 地産地消の日

毎月11日は、地元の食材を使用した給食です。伊達ブランド豚を使った「黄金豚のドライカレー」と大滝産アロニアを使った「アロニア入りヨーグルト和え」です。ナンが付きますので、ドライカレーとの相性が良くとても美味しいです！



### 毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日と国で定められています。普段通りに過ごしながら、少しでも食に対して意識を向けてみましょう。毎月19日の給食は、「和食の日」です。和食は、だしを取り、味噌、しょうゆ、みりん、酢など日本の食文化には欠かせない発酵食品を使います。毎日の生活をささえる優れた食品たちを探してみてくださいね〜♪



## 地産地消



「日本咀嚼学会」では、噛むことの大切さを考え『ひみこの歯がいーぜ』という標語を紹介しています。健康効果をわかりやすいキャッチフレーズにしたものなので、覚えてね！ひみこの噛む回数は、1食あたり4000回、現代人の6倍も噛んでいたよ！



6/4~6/10

## 歯と口の健康週間



### 全身の体力向上

歯を食いしばる力がついて、体力や運動神経の向上、集中力もつくよ。

### 胃腸快調

おなかのスイッチが入るよ。

### ガン予防

病気にかかりにくい体になるよ。

### 歯の病気予防

ツバがたくさん出て虫歯菌が弱くなるよ。



## 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

ひみこ



「かみかみ献立」でしっかり噛もう！  
ひみこのはがいーぜ！



### ひまん予防

少しの量でもおなかがいっぱいになるよ。



### 味覚の発達

いろいろな味を楽しめるようになるよ。



### 言葉の発達

口を上手に動かすトレーニングになるよ。



### 脳の発達

頭のスイッチが入る！

