



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」
6月4日「カミカミ献立」



6月学校給食予定献立表



今月の目標 ～よく噛んで食べよう～
いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。しっかり食事、運動、そして睡眠を心がけ元気に過ごしましょう。

●の日はスプーンを持ってきてください。



令和6年度

かわち学園

日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)		
3	月		ごはん					ごはん			571 23.0	670 25.0	825 31.7
			牛乳		牛乳								
			鶏肉のバーベキューソース焼き	とり肉			りんご たまねぎ にんにく	さとう		しょうゆ ケチャップ ウスターソース			
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ			
			ポテトスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん パセリ	セロリ	じゃがいも	米油	コンソメ 塩 コショウ			
4	火		【カミカミ献立】	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。よく噛んで食べることは体全体を守ることにもつながっています。普段の食事から1口30回噛むことを意識してみましょう。							621 27.5	716 30.7	808 35.1
			鶏ごぼうごはん	とり肉			ごぼう しょうが	ごはん さとう	ごま油	酒 しょうゆ			
			牛乳		牛乳								
			いかのかりん揚げ	いか				小麦粉 でんぶん さとう	米油	しょうゆ 酒			
			ピーンズサラダ	だいず	ひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし えだまめ	さとう	ごま	しょうゆ オリーブとたまねぎドレッシング			
5	水	●	豚生姜スープ	ぶた肉		にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しょうが		米油	塩 コショウ 酒 しょうゆ 中華だし	588 17.3	674 20.1	785 22.5
			チキンカレーライス（ごはん・チキンカレー）	とり肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん		酒 塩 コンソメ カレールウ 中濃ソース			
			牛乳		牛乳								
			海藻サラダ		わかめ こんぶ 生クリーム 練乳		キャベツ きゅうり			和風ドレッシング			
			フローズンヨーグルト		脱脂粉乳 寒天			さとう					
6	木		【旬の献立】	茨城県はピーマンの生産量日本一を誇っています。免疫力を高め、風邪や病気から身体を守ってくれるビタミンCが豊富に含まれています。ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても、壊れにくいのが特徴です。旬の味覚を家庭でも味わってみてください。							573 24.0	686 27.8	785 30.6
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			肉団子	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん		しょうゆ ケチャップ			
			チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん	米油 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ			
7	金	●	春雨スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	はるさめ	ごま油	中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ	570 21.2	682 24.9	776 28.1
			ココア揚げパン					コッペパン	米油	ココアパウダー			
			牛乳		牛乳								
			ツナと豆のサラダ	大豆 大福豆 金時豆 ツナ(まぐろ)			キャベツ		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ			
			ラビオリのトマト煮	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	米油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 コショウ			
10	月	●	セルフキンパ（ごはん・キンパの具・手巻きのり）	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんにく もやし	ごはん さとう でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん	584 24.8	713 29.3	846 34.5
			牛乳		牛乳								
			餃子スープ	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ ねぎ	小麦粉 さとう でんぶん		中華だし 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ			
			杏仁豆腐	豆乳	寒天		みかん	さとう でんぶん					
			ごはん					ごはん					
11	火		納豆	納豆						しょうゆ からし	612 25.3	761 30.1	855 32.2
			牛乳		牛乳								
			ちくわの香味揚げ	ちくわ				小麦粉	ごま 米油	酢 塩			
			なめたけあえ	かつお節	寒天	こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ			
			豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		ねぎ			かつおだし			
12	水		みそラーメン（中華麺・みそラーメンの汁）	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	中華めん		みそラーメンスープの素 塩 コショウ	527 18.2	685 23.1	807 26.5
			牛乳		牛乳				米油				
			春巻き						米油 ごま				
			ヤーコンのサラダ		ひじき	こまつな ほうれんそう		ヤーコン さとう	マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ			
			かき揚げ丼（ごはん・かき揚げ・タレ）			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう だいこん りんご にんにく レモン果汁	小麦粉 さとう	米油	塩			
13	木		牛乳		牛乳					しょうゆ 酢	605 15.9	754 18.8	859 21.0
			ごぼうとチキンのサラダ	とり肉			ごぼう きゅうり	さとう でんぶん		塩 しょうゆ 酢 ごまドレッシング			
			もやしのスープ	ぶた肉		にんじん	もやし きくらげ たまねぎ		米油	塩 コショウ 酒 中華だし			
			【旬の献立】	たまねぎには消化の分泌を良くして、消化を助けたり、血管の中で血が固まるのを防いだりする働きがあります。旬のたまねぎはとても甘く、とてもおいしいです。旬の味覚を味わいましょう。									
			ごはん					ごはん					
14	金		牛乳		牛乳						553 18.4	695 22.8	833 27.1
			ハンバーグのデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ とうもろこし 赤たまねぎ レモン果汁	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂	塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コショウ			
			ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー		さとう	米油	酢			
			オニオンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		米油	コンソメ 塩 コショウ			
			ごはん					ごはん					
17	月		牛乳		牛乳						552 20.7	673 25.1	785 27.2
			ソースカツ	ぶた肉				小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	米油	塩 ウスターソース ケチャップ			
			ごま酢あえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢			
			かみなり汁	とり肉 とうふ		にんじん	ねぎ えのきたけ		米油	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし			

日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年		
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
18	火		ごはん					ごはん			612 26.5	743 29.5	876 34.7		
			牛乳		牛乳										
			鮭のガーリックマヨ焼き	鮭		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ(卵なし)	塩 酒 しょうゆ					
			ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ にんにく	じゃがいも	米油	コンソメ 塩 コショウ					
			ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	米油	コンソメ コショウ	615 18.5	776 22.7	903 25.6		
			ハヤシライス (ごはん ・ハヤシシチュー)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ					
			牛乳		牛乳										
			豆腐ナゲット	とうふ たら 豆乳			たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぶん	米油	塩					
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コンショ コールスロードレッシング	569 20.7	674 23.6	821 28.1		
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳										
			餃子	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぶん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ					
			ピーマン炒め	ハム		こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ	ピーマン	ごま油	塩 しょうゆ コショウ 鶏がらだし	566 26.5	669 31.1	764 35.7		
			豚肉のうま辛スープ	ぶた肉 とうふ			もやし しいたけ たまねぎ ねぎ		ごま油	中華だし コチュジャン 塩					
			ミートソーススパティ (スパゲティ ・ミートソース)	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	米油	塩 ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 コショウ					
			牛乳		牛乳										
			ウィンナー	ウィンナー							545 24.2	667 28.9	788 33.5		
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり 赤キャベツ とうもろこし			酢 フレンチドレッシング					
			ごはん					ごはん							
			ガパオライス (ごはん ・ガパオライスの具)	ぶた肉		青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく レモン果汁	さとう	米油	しょうゆ 鶏がらだし					
			牛乳		牛乳						633 25.0	740 28.0	846 31.1		
			バンサンスー				キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 酒 中華だし 鶏がらだし 塩 コショウ					
			チンゲンサイのスープ	とり肉 とうふ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ しめじ		米油						
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳						583 17.5	702 20.3	799 22.9		
			さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぶん							
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢					
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう	米油	しょうゆ みりん かつおだし					
			【日本味めぐり～大阪府～】	明治末期から大正時代にかけて、駄菓子屋や縁日などの屋台で提供されて、子供たちに人気のおやつだった「ちよぼ焼き」がたこ焼きのルーツとされています。天下の台所ともいわれた大阪府のソウルフードを味わいましょう。									618 25.2	730 27.9	893 34.8
			ブルーベリーロール				ブルーベリー	ロールパン							
			牛乳		牛乳										
			たこ焼き	たこ			キャベツ	米粉 さとう でんぶん		塩 和風だし					
			やきそば	ぶた肉	青のり	にんじん 青ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	中華めん	米油	酒 焼きそばソース 塩 コショウ	533 23.7	681 29.6	788 33.4		
			もものババロア		牛乳 生クリーム		黄桃 白桃	さとう		塩					
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳										
			鶏肉のねぎソースがけ	とり肉		赤ピーマン	しょうが ねぎ	でんぶん 小麦粉 さとう	米油 ごま油	しょうゆ 酒	533 23.7	681 29.6	788 33.4		
			しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが			かつおだし しょうゆ					
			ごまみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし					
			中華丼 (ごはん ・中華丼の具)	ぶた肉 いか		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい もやし きくらげ	ごはん さとう でんぶん	ごま油	酒 中華だし しょうゆ 酒 コショウ					
			飲むヨーグルト (いちご)		ヨーグルト		いちご				533 23.7	681 29.6	788 33.4		
			揚げシュウマイ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	米油	塩					
			チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま	塩中華ドレッシング					
			6月の平均栄養摂取量				1～3年		4～6年					7～9年	
エネルギー (kcal)				580		704			823						
脂質 (g)				16.2		21.5			24.2						
食塩相当量 (g)				1.74		2.06			2.53						

6月は
食育月間です！

食育と聞くと、何か特別なことのように思ってしまう
ですが、何気なく行っている声かけも十分な食育です。
おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前の
手洗いなど、ご家庭でできることから取り組んでみてく
ださい。

食事のマナー

「命をいただく」という意味や作っ
てくれた人への感謝の心を表す食
事のあいさつ。食事の時間を感じる
ためにも大切にしましょう。

食事の手伝い

社会性や自立心を育むだけでな
く、マナーや習慣を覚え、家庭での
コミュニケーションを図る良い機会
です。

家庭でクッキング

料理や買い物、栽培や収穫など食
事に関わる活動を実践することで、
満足感や達成感を味わえる良い経
験になります。

★食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくために
は何よりも食が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳
育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

食べ方チェック！

☐ 食べるのが早い

☐ 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

令和6年度4月より、少しずつグループ給食が再開
しています。友達と会話をしながら、より楽しい給食の
時間を過ごしています。

新1年生もだんだん学校給食に慣れてきたようで、
苦手なものも1口食べられる児童が増えました。

*材料等の都合により変更することがあります。
よく噛むと体に良いことがたくさん

消化吸収を
よくする

脳の働きが発達

肥満予防

むし歯予防

目標はひとくち30回
噛むことを意識しましょう。

令和6年度4月より、少しずつグループ給食が再開
しています。友達と会話をしながら、より楽しい給食の
時間を過ごしています。

新1年生もだんだん学校給食に慣れてきたようで、
苦手なものも1口食べられる児童が増えました。