今月は「食育月間」です!

毎月19日 「食育の日」
20日「美味しおDay」

4日「かみかみ献立」

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～

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなどの身の回りの衛生には十分気をつけましょう。

６月は「食育月間」、６月４日からは「歯の衛生週間」も始まります。今月は改めて食について考えてみましょう。

●の日はスプーンを持ってきてください。

令和7年度　　かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名 おもに体を作る食品 1群	2群	おもに体の調子を整える食品 3群	4群	おもに熱や力のもとになる食品 5群	6群	調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
											エネルギー(kcal) たんぱく質（g）		
2	月		わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		塩	599 21.1	702 23.6	767 25.5
			牛乳		牛乳								
			肉団子	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぷん		しょうゆ 酢 ケチャップ			
			パリパリサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう めん	ごま油	しょうゆ 酢			
			サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん こまつな	だいこん しいたけ しょうが にんにく	もち米	米油 ごま油	酒 鶏がらだし 中華だし 塩			
3	火		【旬の献立】 この時期に食べられるたまねぎは、甘くてみずみずしいのが特長です。								553 18.9	694 23.3	836 27.8
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			ハンバーグのバーベキューソース	とり肉 ぶた肉			りんご たまねぎ にんにく	さとう じゃがいも でんぷん	豚脂	しょうゆ ケチャップ ウスターソース 塩			
			青のりポテトビーンズ	だいず	あおさ			じゃがいも でんぷん	米油	塩			
			オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		米油	コンソメ 塩 コショー			
4	水		【歯の衛生週間】 ６月４日から１０日まで『歯と口の健康週間』です。いかや豆類、きのこ類などよく噛む食材を使用しています。								548 23.3	662 26.0	782 30.2
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			いかのかりん揚げ	いか				でんぷん さとう	米油	しょうゆ 酒			
			ビーンズサラダ	だいず	ひじき 寒天	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 和風ドレッシング			
			きのこのみそ汁	油揚げ みそ			なめこ しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ			かつおだし			
5	木	●	ハヤシライス（ごはん					ごはん			527 16.1	656 19.1	785 22.0
			・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			
			発酵乳（プレーン味）		脱脂粉乳			さとう					
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ			
			フルーツポンチ	豆乳	寒天		パイナップル 黄桃 りんご ぶどう果汁	さとう 白玉		サイダー			
6	金		四川風あんかけ焼きそば	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	中華めん さとう でんぷん	米油 ごま油	塩 赤ワイン テンメンジャン コチュジャン 鶏がらだし しょうゆ	624 25.0	725 28.7	818 32.3
			牛乳		牛乳								
			肉まん	ぶた肉			にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	小麦粉 さとう でんぷん	豚脂 ごま油 牛脂	しょうゆ オイスターソース 酒			
			野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース コショー			
9	月		ごはん					ごはん			618 24.9	730 27.4	891 34.6
			牛乳		牛乳								
			鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぷん さとう	米油	酒 しょうゆ			
			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			
			ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ キャベツ	ビーフン でんぷん	ごま油	鶏がらだし 塩 コショー			
10	火	●	タコライス（ごはん					ごはん			583 21.5	717 25.6	838 29.4
			・タコライスの具）	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし		米油	ケチャップ チリパウダー チリソース 塩 コショー			
			牛乳		牛乳								
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショー			
			野菜コンソメスープ	とり肉		ほうれんそう	キャベツ だいこん			コンソメ 塩 コショー			
11	水		ごはん					ごはん			557 26.1	676 29.4	783 33.4
			牛乳		牛乳								
			白身魚のみそマヨネーズ焼き	ほき みそ		パセリ	しめじ たまねぎ		マヨネーズ(卵なし)	塩 酒			
			茎わかめの炒め煮	ぶた肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	米油	酒 みりん しょうゆ			
			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			
12	木		【旬の献立】 茨城県は、４月から７月に旬を迎える『ピーマン』の生産量日本一を誇っています。ビタミンCが豊富で、風邪の予防に効果的です。								598 22.4	723 26.5	865 30.6
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん さとう	豚脂 米油	しょうゆ 塩			
			チンジャオロース	ぶた肉		青ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん	米油 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ オイスターソース コショー			
			中華風たまごスープ	卵 とり肉		にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ 酒 塩 中華だし コショー			
13	金		ツナトースト	ツナ(まぐろ)			とうもろこし たまねぎ	食パン	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショー	576 20.6	678 23.9	819 28.2
			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 でんぷん	米油	塩			
			海藻サラダ		こんぶ わかめ 茎わかめ		キャベツ きゅうり			オリーブとたまねぎドレッシング			
			キャロットスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ			ベシャメルソース ポタージュ コンソメ 塩 コショー			
16	月		ごはん					ごはん			558 19.6	685 23.3	802 26.5
			牛乳		牛乳								
			ダッカルビ	とり肉			たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さつまいも さとう	ごま油	コチュジャン 酒 しょうゆ			
			チョレギサラダ		わかめ のり	こまつな	きゅうり		ごま	チョレギドレッシング			
			トックスープ	ぶた肉		にんじん	しめじ はくさい ねぎ	トック	ごま油	中華だし 鶏がらだし 塩 コショー			
17	火		【旬の献立】 じゃがいもは５～６月に旬を迎えます。旬のじゃがいもは皮が薄いのが特長です。今月は学校の畑で採れたじゃがいもも使用する予定です。								626 28.9	731 31.9	837 34.9
			ごはん					ごはん					
			納豆	だいず						しょうゆ からし			
			牛乳		牛乳								
			厚焼き玉子	卵				さとう でんぷん		酢 しょうゆ かつおだし こんぶだし 塩			
			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	曜	スプーン	献立名	主な食品名 おもに体を作る食品 1群	2群	おもに体の調子を整える食品 3群	4群	おもに熱や力のもとになる食品 5群	6群	調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
											エネルギー(kcal)		
											たんぱく質（g）		
18	水		豆乳担々麺（ソフト麺					ソフトめん			534	752	845
			・担々麺の汁）	ぶた肉 だいず 豆乳 みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	でんぷん	ごま油 ごま	中華だし 鶏がらだし トウバンジャン	23.5	31.6	35.8
			牛乳		牛乳								
			白身魚と豆腐のふんわり天	たら 卵 豆乳		にんじん	たまねぎ いんげん しょうが	小麦粉 天ぷら粉 でんぷん さとう	豚脂 米油	塩 しょうゆ			
			ひじきサラダ		ひじき 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ 塩中華ドレッシング			
19	木		ごはん					ごはん			564	694	809
			牛乳		牛乳						23.9	28.8	32.4
			豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	米油	塩 コショー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉			
			シーザーサラダ				キャベツ きゅうり 赤キャベツ とうもろこし			酢 シーザードレッシング			
			アルファベットスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ		コンソメ 塩 コショー			
20	金		ごはん					ごはん			538	660	755
			牛乳		牛乳						21.3	25.4	27.6
			青のりあじフライ	あじ	あおさ			パン粉 でんぷん	米油	塩			
			ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	米油	酒 みりん しょうゆ			
			じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし			
23	月	●	手巻き寿司（酢飯					ごはん さとう		酢 塩	581	709	839
			・肉の具	ぶた肉 みそ			にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	29.5	35.3	41.3
			・魚の具	ツナ（まぐろ）			キャベツ きゅうり たまねぎ		マヨネーズ（卵なし）	コショー			
			・手巻きのり）		のり								
			牛乳		牛乳								
			あおさのみそ汁	とうふ みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ			かつおだし			
24	火		【日本味めぐり～群馬県～】 今月は群馬県のソウルフードである『ソースカツ丼』、『こんにゃく』『しいたけ』『ねぎ』の頭文字から名づけられた郷土料理『こしね汁』です。								573	678	797
			セルフソースカツ丼（ごはん					ごはん			21.9	24.4	26.8
			・ソースカツ）	ぶた肉 大豆粉				さとう パン粉 でんぷん	米油	ウスターソース ケチャップ 塩			
			牛乳		牛乳								
			きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	しらたき さとう	ごま 米油	しょうゆ みりん 七味唐辛子			
			こしね汁	ぶた肉 油揚げ とうふ みそ		にんじん	しいたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも	米油	酒 かつおだし しょうゆ			
25	水		ごはん					ごはん			606	751	857
			牛乳		牛乳						23.5	28.7	31.3
			手作りさばみそ	さば みそ			しょうが	さとう		酒			
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし		マヨネーズ（卵なし）	しょうゆ			
			肉豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	しらたき さとう	米油	みりん しょうゆ			
26	木		ごはん					ごはん			548	671	792
			牛乳		牛乳						26.1	31.3	36.3
			焼き肉	ぶた肉 みそ			にんにく しょうが たまねぎ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン			
			塩ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま油	塩 しょうゆ			
			なすのピリ辛みそ汁	とり肉 油揚げ みそ		ほうれんそう	なす ねぎ		ごま	トウバンジャン 中華だし			
27	金	●	ブルーベリーロールパン				ブルーベリー	ロールパン			570	619	742
			牛乳		牛乳						29.9	32.5	40.5
			鶏肉のパン粉焼き	とり肉		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 コショー 酒			
			ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩 コショー			
			チリビーンズ	豆 ウィンナー 金時豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	米油	赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 チリパウダー			
30	月	●	トマトのドライカレーライス（ごはん					ごはん			555	674	780
			・トマトのドライカレー）	ぶた肉 だいず		にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ		米油	赤ワイン 塩 コショー ケチャップ カレールウ コンソメ ウスターソース	21.3	27.2	27.6
			牛乳		牛乳								
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コショー コールスロードレッシング			
			チーズ		チーズ								

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）	573	694	811
脂質（ｇ）	18.0	20.4	22.9
食塩相当量（ｇ）	1.79	2.04	2.54

＊材料等の都合により変更することがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よく噛んで食べることは、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく体や心にとてもいいことがたくさんあります。

記憶力を高める！

リラックスできる！

むし歯を予防する！

表情が豊かになる！

消化・吸収をよくする！

歯並びや発声がよくなる！

運動能力をフルに発揮できる！

食べ過ぎを防ぐ！

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

『食』という漢字は「人を良くする」とも読めます。現在の日本では、朝食欠食による食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、誤った情報によるダイエットから健康を損なってしまうことも心配されています。

また、「孤食」により食卓での他者とのふれあいが、近年薄れてきていることの心の面への影響が指摘されています。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会つくりにも重要なものになっています。

6月は「食育月間」です。それぞれの『食』を見直し、その大切さを改めて考えてみましょう。

おすすめ 給食レシピ

鶏肉のハニーマスタード焼き

日本人はたんぱく質が不足しがちです。肉や魚、卵などしっかり食べましょう。
ぜひ豚肉や魚でアレンジしてみてください。

【材料（１人分）】

□鶏もも切り身	50g	■粒マスタード	小さじ1
料理酒	小さじ1	■しょうゆ	大さじ1
塩	適量	■はちみつ	小さじ1／2
コショー	適量		

【作り方】

①鶏肉に酒、塩、コショーで下味をつけておく。
②■の調味料を混ぜ合わせソースを作る。
③フライパンを熱して、鶏肉を皮の面から焼き、両面に焼き色がついたら
③のソースをからめて、中までしっかり火を通して完成。