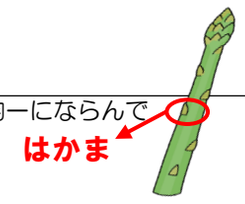
おうちのひと
とよんでね！

6がつ こんだてひょう

（れいわ７ねん）

横浜町学校給食センター　No. 501

日	ようび	こんだてめい			たべもののはたらき 赤 ちやにくや ほねをつくる	緑 からだのちょうし をととのえる	黄 ねつやちからの もとになる	エネルギー（キロカロリー） 小	中	おしらせ
2	月	牛乳	ごはん	もずくのみそしる やきぎょうざ とりにくのくろずあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく もずく とうふ、みそ	ながねぎ、キャベツ しょうが、にんじん たまねぎ、れんこん ピーマン、パプリカ	ごはん いたふ、あぶら さとう、でんぷん ぎょうざのかわ	603	729	・今日から６月です。今月は小学校は運動会、中学校は中体連があります。バランスよくしっかり食べて、ベストコンディションで臨みましょう！ **★焼き餃子は小1・2年1個、その他2個です**
3	火	牛乳	ごはん	とんじる さめのにつけ かにかまともやしのあえもの	ぎゅうにゅう みそ、さめ ぎょにくすりみ ぶたにく、やきどうふ	にんじん、ごぼう しめじ、はくさい ながねぎ、しょうが きゅうり、もやし	ごはん あぶら、さとう ドレッシング すりごま	583	708	・皆さんはよいしせいで食事をしていますか？背筋がまがったまま食べていると、食べ物の通り道がせまくなり、消化がわるくなります。ひじをつかず、食器を持って、背筋をピンとのばした良いしせいで食べましょう。
4	水	牛乳	むぎごはん	ハヤシライス あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ グリンピース、りんご みかん、レモン	ごはん　おおむぎ じゃがいも、ルー あんにんどうふ バター	704	873	・カレーやハヤシライスなど、ごはんにかけて食べるものは、ごはんがやわらかくなるため、よくかまずに早食いになりがちです。よくかむことを意識してみましょう！ **★スプーンがつきます**
5	木	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる やさいにくだんご きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ さつまあげ	にんじん、えのき キャベツ、ごぼう たまねぎ、こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん さとう、あぶら	581	701	・6月４日から１０日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、切り干し大根やごぼうを使って、よく噛むメニューにしています。明日はナタデココ入りのレモンゼリーが出るのでよく噛んで食べましょう。 **★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です**
6	金	牛乳	ちゅうかめん	ジャージャーめん はんじゅくあじつけたまご ジャージャーめんのぐ ナタデココいりレモンゼリー	ぎゅうにゅう みそ、たまご ぶたにく、だいず	にんにく、しょうが たまねぎ、ながねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ きゅうり、だいずもやし	ちゅうかめん ごまあぶら、さとう でんぷん、ゼリー ナタデココ	673	819	・ジャージャー麺は、中国の家庭料理のひとつで、豚ひき肉やたけのこなどが入った肉みそです。麺の上に野菜（ジャージャー麺の具）をのせて、肉みそをかけて食べましょう。肉みそは味が濃いめになっているので麺と野菜と混ぜるとちょうどよくなりますよ。　**◎お盆回収日です◎**
9	月	牛乳	ごはん	チンゲンサイスープ ビビンバのぐ こかぶのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ ベーコン、とうふ	にんじん、しいたけ、きゅうり チンゲンサイ、しょうが にんにく、だいずもやし ぜんまい、こまつな、かぶ	ごはん ごまあぶら、ごま さとう		731	・今日の給食は、韓国の家庭料理である「ビビンバ」です。ごはんにかけてスプーンで食べましょう。いつもよりもごはんが進みますね。 **★スプーンがつきます**
10	火	牛乳	ごはん	ほうれんそうのみそしる さばのピリからやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さば、ぶたにく なまあげ、みそ	にんじん、ほうれんそう ながねぎ、ごぼう しいたけ、こんにゃく	ごはん あぶら、さとう ごま		713	・生揚げとは、豆腐を油で揚げたもののことを言います。厚揚げ（あつあげ）とも言いますね。豆腐や生揚げのように大豆からできている食品は他にもたくさんあります。他に何があるか探してみましょう。
11	水	牛乳	こめこパン	クリームシチュー ミニハンバーグ（デミ） コロコロビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひよこまめ、ツナ チーズ、とりにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり、コーン	こめこパン ルー、じゃがいも なまクリーム ドレッシング	716	904	・パンは、一口の大きさにちぎって、シチューにつけて食べましょう。手洗いも忘れずに！ **★ミニハンバーグは小1・2年1個、その他2個です** **★スプーンがつきます**
12	木	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる ぎゅうにくコロッケ なすのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにく ぶたにく	にんじん、こまつな しょうが、にんじん ながねぎ、たけのこ ナス	ごはん あぶら、パンこ コロッケ、さとう	641	759	給食当番は清潔なかっこうをしよう！ マスクも忘れずにつけましょう。
13	金	牛乳	ごはん	いもだんごじる なっとう はくさいののりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく、なっとう あぶらあげ、のり	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば はくさい ほうれんそう	ごはん いもだんご	579	702	・いも団子とは、じゃがいもと小麦粉などを混ぜて作った団子のことです。モチモチしているので、のどつまりしないように、ゆっくりよくかんで食べましょう。
16	月	牛乳	わかめごはん	モロヘイヤスープ ミートボール かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく わかめ、ツナ ベーコン	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、たまねぎ きゅうり	ごはん ごま、あぶら ドレッシング	698		・今日は、小学校６年生のバイキング給食の日です。好きなものばかりではなく、苦手なものにもぜひチャレンジしてみましょう！ **★ミートボールは小1・2年1個、その他2個です**
17	火	牛乳	ごはん	にらたまみそしる とりのみそやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう たまご、みそ とりにく、ひじき ちくわ、だいず	たまねぎ、にら にんじん、ごぼう こんにゃく	ごはん さとう、あぶら	592		
18	水	牛乳	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ	ごはん　おおむぎ じゃがいも、ルー ドレッシング あぶら	669	820	・アスパラは、「はかま」の形が正三角形に近く、均一にならんでいるものが、おいしいアスパラの特徴です。  **★スプーンがつきます**
19	木	牛乳	ごはん	もやしのみそしる さけフライ キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ さけ、とりにく	もやし、こまつな にんじん、きゅうり キャベツ、うめ	ごはん パンこ、あぶら ドレッシング	625	716	・給食の揚げ物にソースやしょうゆなどがつかないときは、揚げ物自体に味が十分あるときです。ソースやしょうゆのかけすぎは、塩分のとりすぎにもつながるので、普段から気をつけてみましょう。
20	金	牛乳	ごはん	たらじる だしいりあつやきたまご ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ たら、たまご とりにく、ちくわ	にんじん、だいこん ながねぎ、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにゃく、グリンピース	ごはん あぶら、さとう	610	738	・今日の汁ものには、青森県産の「真タラ」が入っています。青森県では、脇野沢のタラが有名ですよね。味わって食べましょう。
23	月	ジョア	ごはん	ミネラルスープ ショウロンポウ とりチリソースいため	ジョア こんぶ、なると ぶたにく、とりにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、にんにく たまねぎ、トマト ブロッコリー	ごはん ごま、でんぷん あぶら、さとう ショウロンポウのかわ	614	735	・チリソースとは、トマトソースの中にとうがらし、塩、スパイスなどを入れたソースのことです。エビチリが有名ですよね。 **★ショウロンポウは小1・2年1個、その他2個です**
24	火	牛乳	ごはん	つぼじる ほろよいとんメンチカツ ほうれんそうのおかかあえ りんごゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし ほろよいとん	にんじん、まいたけ こんにゃく、キャベツ たまねぎ、ほうれんそう もやし、りんご	ごはん ふ、すいとん あぶら、パンこ ゼリー	718	960	・今日は青森県産の食材をたくさん使った「ふるさと産品の日」給食です。私たちの青森県は、いろいろな農林水産物がとれます。自然のめぐみに感謝して食べましょう。
25	水	牛乳	ごはん	こんさいじる いわしのみそに メンマのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ いわし、ぶたにく	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、メンマ こんにゃく	ごはん じゃがいも ごまあぶら、さとう	592	734	・じゃがいもには、いろいろな種類があります。よく知られているものに「だんしゃく」と「メークイン」がありますね。給食のじゃがいもは、煮くずれしにくい「メークイン」を使っています。
26	木	牛乳	ごはん	アーサじる けいちゃん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あおさ、みそ とりにく、ちくわ	えのきたけ、キャベツ もやし、しょうが にんにく、ピーマン ごぼう、きゅうり	ごはん いたふ、あぶら さとう、でんぷん マヨネーズ	552	702	・「けいちゃん」とは、岐阜県の郷土料理で、鶏肉としょうゆ、みそ、にんにく、しょうがなどで下味をつけ、野菜とともに鉄板で炒め料理のことです。戦時中に岐阜県で卵を産まなくなった採卵用のニワトリを食べたのが「鶏ちゃん」の始まりだとされています。
27	金	牛乳	ごはん	なまあげのみそしる やきチキンカツ すみそあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく、わかめ ぎょにくすりみ	にんじん、しめじ はくさい、きゅうり ブロッコリー	ごはん パンこ、あぶら さとう	539	731	・野菜は火をとおすと、『かさ』が減るので、量をたっぷりととることができます。給食のように具だくさんの汁物にすると、たくさん野菜をとることができるので、おすすめです。
30	月	牛乳	ごはん	もずくスープ ベーコンポテトバーグ にくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく あつあげ、もずく	たまねぎ、しめじ ほうれんそう キャベツ、しょうが にんにく、ピーマン	ごはん じゃがいも あぶら、さとう でんぷん	569	702	・もずくは海藻類のぬめりの元であるフコイダンというものを多く含んでいます。これには、がんやアレルギーを抑える働きがあります。

＊事情（じじょう）により献立内容（こんだてないよう）の変更（へんこう）や給食（きゅうしょく）を中止（ちゅうし）することがあります。

６月（がつ）は食育（しょくいく）月間（げっかん）です

食育（しょくいく）とは、生（い）きる上（うえ）での基本（きほん）であって、知育（ちいく）、徳育（とくいく）及（およ）び体育（たいいく）の基礎（きそ）となるべきもので、さまざまな経験（けいけん）を通（つう）じて「食（しょく）」に関（かん）する知識（ちしき）と「食（しょく）」を選択（せんたく）する力（ちから）を習得（しゅうとく）し、健全（けんぜん）な食生活（しょくせいかつ）を実践（じっせん）することができる人間（にんげん）を育（そだ）てることです。

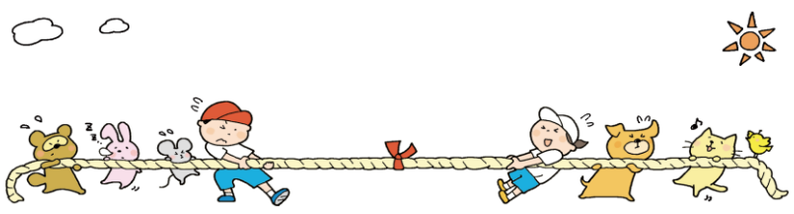
～食育（しょくいく）で育（そだ）てたい「食（た）べる力（ちから）」～

1. 心（こころ）と身体（からだ）の健康（けんこう）を維持（いじ）できる
2. 食事（しょくじ）の重要性（じゅうようせい）や楽（たの）しさを理解（りかい）する
3. 食べ物（もの）の選択（せんたく）や食事（しょくじ）づくりができる
4. 一緒（いっしょ）に食（た）べたい人（ひと）がいる（社会性（しゃかいせい））
5. 日本（にほん）の食文化（しょくぶんか）を理解（りかい）し伝（つた）えることができる
6. 食べ物（もの）やつくる人（ひと）への感謝（かんしゃ）の心（こころ）

農林水産省『私たちが育む食と未来 第４次食育推進基本計画』

ⓒ少年写真新聞社2025

運動会（うんどうかい）・中体連（ちゅうたいれん）に向（む）けて、しっかり食（た）べよう



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
６日（金）
（麺の日）です。