



6月 こんだてよていひょう

食育月間



2025 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょうひんのしゅるいはたらき			でんごんばん
		しゅしゅく 主 食	ぎゅう 牛 乳	ふく 副 食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのしょうしををとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
2	月	むぎごはん		あじのごまみそやき こうやどうふのたまごとし のりあえ	ぎゅうにゅう あじ みそ こうやどうふ たまご かつおだし とりにく のり	しょうが にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら さとう さとう	高野豆腐は、昔、和歌山 県高野山にあるお寺で、 冬にお坊さんが豆腐を外 に置きっぱなしにしてし まったところ、凍って乾 燥してしまい偶然にでき た食品です。高野豆腐は 水に漬けて戻し、煮物 などにして食べます。だ んばく質などの栄養が あり、味がしみておいし いです。
3	火	スパゲティ ミートソース 		チキンナゲット ほうれんそうとコーンのソテー ぶるんゼリー	ぎゅうにゅう (ワインビーフ) ぶたにく チキンナゲット ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマト マッシュルーム ぶどうかじゅう おうとう パイナップル	スパゲティ こめあぶら さとう こめあぶら こめあぶら ぶるんゼリー	6月は食育月間ですが環 境月間でもあります。食 べ残り・飲み残しはゴミ を増やすことになりま す。一人一口分の食べ 残しても多くの人達の 食事でではなくさんの 残量となります。世界 には食べ物がなくて命 を失う人が少なくない ことに目を配り、日頃 から、日頃からの食 残、残菜・ゴミを減ら すように心がけましょう。
4	水	は くち けんこうしゅうかん <歯と口の健康週間> ひよこまめの カレーピラフ		きびなごのかりかりフライ ごぼうサラダ やさいのコンソメスープ ヨーグルト	ひよこまめ ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう きびなご ごぼう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ にんじん パセリ はくさい	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら じゃがいも さとう げんまいこ こめあぶら かおりこまドレッシング	6/4から1週間は《歯と 口の健康週間》です。む し歯があると全身の健康 にまで影響があります。 よく歯をみがき、かつ くして歯垢がたまると なり、食べ物が腐かっ てお歯に届くことで消化 が良くなったり脳が刺激 されて頭の働きが良くな る良いことがいっぱい あります。1日3回よく 歯をみがきましょう。 南小6年修学旅行
5	木	セサミトースト		ラビオリスープ アスパラサラダ ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく アスパラガ さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな アスパラガ きゅうり さとう キャベツ	パン バター さとう こま ラビオリ ラーユ こめあぶら イタリアンドレッシング ハスカップゼリー	セサミトーストは給食セ ンターで手作りです。パ ター・こま・さとうを 合わせてパンに塗って焼 きます。英語でセサミは このことで、こまは体 の細胞が衰えるのを防 ぐビタミンEという栄養 が多く含まれています。 南小6年修学旅行
6	金	むぎごはん		にしんのてりに ほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう にしん ほうれんそう もやし にんじん はくさい ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ごぼう だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま さとう さといも こめあぶら	にしんは北海道など冷 たい北の海で獲れる魚で す。冷たい海で生き抜く ので身が締まっていて、 脂がのっている魚です。 なので煮いれに味付けを するより、さくさくとい て食べます。今日の にしんの照り煮はご飯が すすみます。 敷小4年校外学習 敷小6年修学旅行
9	月	むぎごはん		さばのピリッとジャン きりぼしだいこんのいために わかめとじゃがいものみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ にぼしだし みそ あつあげ	しょうが にんにく あさつき きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ぼしだいこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう じゃがいも アセロラゼリー	アセロラは鮮やかな赤 色のジュシーな果物で 、栄養価が高く、体調を 整え、多くの健康問題 を改善してくれると言 われています。特に夏 に多く含まれています。 肌をきれいにしたり、 はくさいを落としたり 時にやっつける抵抗力 があり、風邪の予防に 効果があります。 敷小5年林間学校
10	火	サラダうどん		ささかまぼこのかおりあげ ぶたにくとごぼうのみそいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご あおのり ぶたにく みそ みかん	だいこん きゅうり にんじん こまつな ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん みかん	うどん マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ こめあぶら こめあぶら さとう	せかまぼこは明治時代 に宮城県仙台市のかま ぼこ店が作ったのが始 まりです。当時は冷蔵 技術がなかったため大 量に獲れたヒラメとい う魚からせかまぼこが 作られるようになった ので、たんばく質など の栄養があります。 敷小5年林間学校
11	水	うめしらすごはん		ショウロンボウ にらともやしのあえもの とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ にぼしだし わかめ みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にら もやし とうもろこし にんじん とうがん キャベツ ねぎ	ショウロンボウのかわ さとう はるさめ かたくりこ さとう こめあぶら	冬瓜(とうがん)は冬 の、瓜(うり)という字を 書きますが夏の時期に 出回る野菜です。とて も大きな箱形で2kg〜 3kgもあります。皮を 剥いて種を取って食べ る大きさに切ります。 煮物や汁物にします。 冬瓜(とうがん)は体 の熱を取ってくれる ので暑い時期に合っ ている食品です。
12	木	とりにくの みそがらめ バーガー		かぶとこまつなクリームに グリーンサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン きゅうり スキムミルク なま クリーム チーズ	しょうが かぶ こまつな たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こま こめあぶら ホワイトル イタリアンドレッシング レモンゼリー	みそがらめバーガーは 鶏肉に衣をつけて油で 揚げ、みそ・さとうで 手作りしたのたれを 絡めてあります。今日 は、この鶏肉をセル フでパンに挟んで食 べましょう。
13	金	スタミナどん		かいそうとコーンのサラダ キャラメルバナナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん さくらげ しめじ にら えのきたけ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい さとう はちみつ こめあぶら こま こめあぶら あおじそドレッシング キャラメルバナナコッタ	これらの暑さを乗り 切るためにスタミナ のある食べ物が必要 です。豚肉はあま るいビタミンB1を 豊富に含んでいます。 ビタミンB1は体内で 主成分に多い糖質を エネルギーに変換 するために欠かせ ない栄養素で、疲れ を取ってくれる 効果があります。

※献立の内容は材料やその他の都合などで変わることがあります。

16	月	むぎごはん		ぶたにくのうめジャムソースがけ くきわかめのきんぴら とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ぶたにく とうふ にほしだいし みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい うめジャム さとう かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら	梅ジャムは旧数島梅の里で作られています。木で熟した小梅を保存料などを使わずに無添加で仕上げてあり自然の風味豊かなおいしいジャムです。今日は梅ジャムを使って手作りのソースを作り焼いた豚肉にかけました。
17	火	こどもパン		とりにくのマーマレードやき ポークビーンズ ゆでやさしいサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん フロッキー オレンジ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん フロッキー オレンジ	パン マーマレード こめあぶら じゃがいも さとう こうみたまねぎドレッシング	給食には豆が使われます。豆は英語でビーンと言います。豆類は肉や魚と違い体に蓄えられたんぱく質が多く含まれているからです。特に大豆は肉の肉と言われます。たんぱく質や食物繊維を多く含む豆類も食べましょう。今日は大豆ととうもろこしのポークビーンズです。 数北小3年校外学習 数南小4年校外学習
18	水	むぎごはん		えびシューマイ マーボーなす ちゅうかはるさめサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく だいず みそ ハム いちごヨーグルト	たまねぎ なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ きゅうり にんじん キャベツ	こむぎこ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ こま ちゅうかごまドレッシング	なすは英語でエッグプラントと言い、アメリカでは卵の形をした白いなすが多いのでこのように言われます。日本産のなすはと卵の植物という意味です。なすは日本では70種、世界では1000種の品種があります。日本では紫色をした長細いなすが多く栽培されています。今日の給食は、マーボーなすです。
19	木	ミルクパン		にじますの あかさかとまとソースがけ カラフルサラダ ポトフ メロンゼリー	ぎゅうにゅう にじます ハム ベーコン ウィナー	あかさかとまと にんにく パセリ たまねぎ あかハブリカ きハブリカ きゅうり れんこん えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう イタリアンドレッシング じゃがいも メロンゼリー	毎月19日は食育の日です。食育の日は山梨県産の食材や郷土料理などを取り入れた給食です。今日は山梨県産のにじます、赤ハブリカ、黄ハブリカ、伊豆市産のあかさかとまとを使っています。にじますは山梨県内で養殖され、きれいな水など管理されて育てられています。今日は手作りのあかさかとまとソースをかけます。唐揚げでカリッとしているので脂からまること食べられます。
20	金	ペッパーライス		とうふのせわふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かいそう	にんにく とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり こまつな とうもろこし みかん	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら ゆずかつおドレッシング	今日のサラダは、海苔・野菜の上にゼラチンで豆腐を敷き、野菜と一緒に食べましょう。豆腐は大豆から作られている食品なので良質な植物性たんぱく質を多く含みます。豆腐は食物繊維、和食の具など、どんな料理にも合います。
23	月	むぎごはん		いかのさらさあげ もすくのチャプチェ いものこじる いちごとみかんゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく もすく にほしだいし とりにく みそ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく だけのこ ほししいだけ ヒーマン あかハブリカ だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう こま さといも いちごとみかんゼリー	手は、じゃが芋・里芋・さつまいも・山芋などいろいろな種類があります。じゃが芋や里芋は地下にある茎がでんぷんを蓄えています。さつまいも・山芋は根にでんぷんが溜まった部分を食べています。どちらも栄養をたっぷり蓄えています。今日はいものこ汁です。
24	火	ひやむぎ		やさいかきあげ ひじきのドレッシングサラダ おこめのメープルマフィン	ぎゅうにゅう かたくりこ ぎゅうにゅう ひじき とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	こむぎこ こめあぶら こめあぶら さとう メープルマフィン	ひじきは栄養価が高く、骨や歯をつくるカルシウムが牛乳の12倍、お腹の掃除をしてくれる食物繊維がごぼうの7倍も含まれています。ミネラルも豊富で、血液をつくるのに必要で貧血を予防する鉄分も多く含まれています。
25	水	むぎごはん		ほっけのスタミナやき にくじゃが みそドレわかめサラダ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ ハム みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら さとう さとう こま こめあぶら	給食センターには、いろいろな調理機械があります。焼き物・煮し物はコンベクションオーブン、揚げ物はフライヤー、汁物・カレーや肉じゃがなどの煮物は回転釜で作ります。回転釜は丸くて深くて、みなさんの家のお風呂位の容量がある調理機械です。
26	木	クッパ そぼろパン		ハムとチーズのはさみあげ むしどりサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	たまねぎ キャベツ さやいんげん やんぐコーン きゅうり	こむぎこ パンこ こめあぶら パンパンジードレッシング	クッパは韓国の料理です。クッパのクッパは「汁」「ハ」(ご飯)という意味なので、クッパは汁があるご飯料理のことです。クッパの他に、ビビンバ・キムチ・チヂミなど韓国からいろいろな料理が伝わってきていますね。
27	金	ポークカレー ライス		ふくじんづけ かみかみサラダ しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ちりめんじゃこ ハム だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご ふくじんづけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら カレールウ こめあぶら さとう こまドレッシング しょうなんゴールドゼリー	福神漬けという名前は、七福神という神様由来しています。大根・なす・きゅうり・れんこん・なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。カレーライスによく添えられていて、料理の味を引き立ててくれますね。
30	月	むぎごはん		すとり ちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ かまぼこ	しょうが たまねぎ ほししいだけ だけのこ にんじん ヒーマン キャベツ きゅうり にんじん きくらげ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう こまドレッシング	みなさんは、食事をする前に、きちゃんといかにいただきます。何を言っていますか？肉・魚・米・野菜など全ての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のすてきな言葉「いただきます」をしるしを付けて食べましょう。

※献立の内容は材料やその他の都合などで変わることがあります。



6月は国が定める「食育月間」です。食は「生きる上での基本」であり、私たちの生活に切っても切り離せないことです。この1か月は自分自身の食習慣を見直すとともに地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしてみてくださいいかがですか？