

2025年6月のこんだて表

★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

* 6月の給食予定 *

* 中学校 *

10日 見附中なし
24日 西中1年なし
26日 見附中2年なし
27日 見附中2年・3年なし

* 特別支援学校 *

4日 中学部1・2年なし
19・20日 小学部6年 なし

* 小学校 *

2日 葛巻小振替休業日
4日 新潟小6年なし
5日 名木野小6年なし、1年試食会
新潟小6年なし、3年試食会
6日 名木野小6年なし、田井小なし
12・13日 第二小5・6年なし
18日 今町小6年なし
19日 田井小5・6年なし
今町小6年なし、1年試食会
24日 見附小6年なし
25日 見附小6年なし
新潟小5年なし、1年試食会
26日 新潟小5年なし



旬の味! 小栗山産アスパラガス

小栗山産のアスパラガスがおいしい時期になります。

今月は、4日のアスパラガス入りシチュー、24日のアスパラガスの梅サラダとして給食に登場します。

お楽しみに!



		月		火		水		木		金			
こんだて	日	基準		6月のお米は 名木野小学校区産みずほの輝き 見附第二小学校区産みずほの輝きです。 6月の地場野菜は、 キャベツ・だいこん・にら・小松菜・ 玉ねぎ・きゅうり・じゃがいも・ なす・ピーマン・アスパラガス の予定です。								・歯と口の健康週間にちなみ、6月の献立では、よく噛んで食べてほしい献立がたくさん登場します。★印です。 ・4日の小麦コッペパン：今までは米粉から作られたパンを給食で食べていましたが、今回から小麦から作られたパンも給食で食べます。 ・23日のうどん：麺の種類を7年度から1種類、増やすことになりました。今回は、カレー汁とからめていただきます。	
	エネルギー	小	kcal	中	kcal								
	塩分	小	g	中	g								
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品											
	あか	赤：体をつくるもとになる食品											
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品												
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品												
こんだて	2	中学校部活動応援献立		3	★キャベツの浅漬け ★かつおとちくわの甘辛		4	★ひじきと大豆のサラダ		5	★ごぼうの甘辛いため		
	エネルギー	604	kcal	714	kcal	609	kcal	723	kcal	635	kcal	801	kcal
	塩分	2.4	g	2.8	g	2.4	g	2.8	g	3.2	g	4.0	g
	補ってほしい食品	きのこ類											
	あか	牛乳 かつお ちくわ 昆布 ひよこ豆 ベーコン											
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん 玉ねぎ こまつな トマト												
きいろ	米 じゃがいも 油 砂糖												
こんだて	9	★おかか和え ★カミカミ揚げ		10	★梅ドレサラダ ★いかのネギみそ焼き		11	★ごまびたし 厚揚げのプルコギ風いため		12	★さつまいもチップス		
	エネルギー	648	kcal	840	kcal	573	kcal	682	kcal	606	kcal	715	kcal
	塩分	3.3	g	4.0	g	2.0	g	2.4	g	1.8	g	2.1	g
	補ってほしい食品	くだもの											
	あか	牛乳 豚肉 なたと 大豆 かつお節											
みどり	キャベツ 玉ねぎ にんにく メンマしょうが にんじん にら コーン きくらげ ごぼう きゅうり												
きいろ	中華めん ごま油 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖												
こんだて	13	★しらたきチャプチェ ★さけチーズフライ		14	★さつまいもチップス		15	★さつまいもチップス		16	★さつまいもチップス		
	エネルギー	596	kcal	712	kcal	596	kcal	712	kcal	596	kcal	712	kcal
	塩分	2.1	g	2.5	g	2.1	g	2.5	g	2.1	g	2.5	g
	補ってほしい食品	いも類											
	あか	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 ひじき 鶏肉 あさり 豆腐											
みどり	小松菜 にんじん ごぼう しょうが にんにく 白菜 えのきたけ にら ねぎ もやし												
きいろ	米 油 ごま油 砂糖 パン粉 小麦粉												

こんだて	16	さくらんぼゼリー ★中華 かみかみ丼 ★厚揚げ入り中華スープ (麦ごはん)	17	★ミートペンネ ★いわしの梅煮 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁	18	★枝豆サラダ ★ごぼうハンバーグ ★パンプキン ミネストローネ	19	★福神漬け和え ★たらフライ りんごソース ごはん なす入り呉汁	20	もずく汁 シークワーサータルト タコライス [肉みそ・キャベツ和え] (麦ごはん)	
	エネルギー	581 kcal	696 kcal	582 kcal	693 kcal	606 kcal	782 kcal	598 kcal	713 kcal	685 kcal	793 kcal
	塩分	1.8 g	2.3 g	1.9 g	2.3 g	2.7 g	3.6 g	1.9 g	2.2 g	1.8 g	2.1 g
	補ってほしい食品	魚介類		くだもの		豆製品		肉類		卵類	
あか	牛乳 豚肉 厚揚げ		牛乳 いわし ベーコン 豆腐 わかめ		牛乳 鶏肉 ベーコン		牛乳 すけそうだら 油揚げ 大豆		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 もずく 厚揚げ 豆乳		
みどり	にんじん たけのこ ごぼう 枝豆 しょうが にんにく 大根 ねぎ 小松菜 きくらげ さくらんぼ レモン		玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン トマト しめじ ねぎ 梅		かぼちゃ 枝豆 キャベツ にんじん コーン にんにく 玉ねぎ トマト セロリ ごぼう		れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう ねぎ		玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ねぎ シークワーサー		
きいろ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー		米 マカロニ 砂糖 じゃがいも 油		米粉パン 砂糖 油 パン粉 マカロニ じゃがいも		米 油 砂糖 ごま油 ごま パン粉 小麦粉		米 麦 油 じゃがいも 砂糖 米粉		
こんだて	23	★大豆の親子サラダ ひじき入りしゅうまい うどん カレー汁	24	★アスパラガスの梅サラダ ★チキンチキンごぼう ごはん 中華コーンスープ	25	★キャベツの昆布漬け さばの生姜煮 ごはん 仙台麩入り肉じゃが	26	★なめたけ和え 鶏のマスタード焼き ごはん 切干大根のみそ汁	27	★バンサンスー ★春巻き マーボーキャベツ丼 (麦ごはん)	
	エネルギー	663 kcal	893 kcal	625 kcal	742 kcal	609 kcal	727 kcal	584 kcal	699 kcal	603 kcal	725 kcal
	塩分	2.4 g	3.2 g	1.7 g	2.0 g	2.1 g	2.3 g	2.1 g	2.4 g	1.5 g	1.8 g
	補ってほしい食品	いも類		海藻類		豆製品		くだもの		魚介類	
あか	牛乳 豚肉 ひじき しゅうまい 大豆 鶏肉		牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン		牛乳 さば 昆布 豚肉		牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ		牛乳 豚肉 大豆		
みどり	玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ コーン キャベツ 枝豆 しいたけ		ごぼう 枝豆 アスパラガス コーン キャベツ にんじん 梅 玉ねぎ きくらげ 小松菜		キャベツ きゅうり にんじん たくあん 玉ねぎ しいたけ いんげん しょうが		小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ 切干大根 ねぎ		キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし にはら ねぎ しいたけ きゅうり		
きいろ	うどん カレー粉 油 砂糖 小麦粉		米 片栗粉 油 砂糖		米 ごま じゃがいも 麩 油 砂糖		米 水あめ 砂糖		米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 油 春雨 ラード		

6月の給食だより

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちたいですね。

奥歯をかみしめると
パワーが出ます！

重いものを持ち上げる時やジャンプするためにかがみこむ時、足を踏ん張る時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

クイズです！ 食中毒を防ぐ3つのポイントは菌を「つけない」

「増やさない」「やっつける」です。では、次の3つのうち「つけない」のはどれでしょうか？

①手洗い

②冷蔵庫に入れる

③加熱する



「よくかむ」は、歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

かむってすごい！



は ぐち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。