



2026年 6月のこんだて表

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

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|---|
| 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある料理★印、カルシウムが多い料理◎印に注目して食べましょう。 | | | | | |
| こんだて | 1 中学生地区大会応援献立 | 2 | 3 | 4 | 5 名木野小1年試食会 |
| | ★じゃこ枝豆サラダ アップルコンポート | 春雨の中華炒め ◎厚揚げのごまだれかけ | きのこのパンネ メロン | ◎ごま和え 鱈のおろしだれ | ◎小松菜とひじきの炒め煮 ホッケの塩焼き |
| | | | | | |
| | エネルギー 632 kcal 751 kcal 塩分 2.4 g 2.8 g | エネルギー 632 kcal 739 kcal 塩分 1.6 g 2.0 g | エネルギー 637 kcal 829 kcal 塩分 2.8 g 3.7 g | エネルギー 595 kcal 702 kcal 塩分 1.6 g 2.1 g | エネルギー 543 kcal 708 kcal 塩分 2.0 g 2.6 g |
| | 海藻類 | 海藻類 | 卵類 | 果物 | 芋類 |
| | あか 1群 豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ みどり 2群 人参 みどり 3群 玉葱、りんご、キャベツ、枝豆、コーン みどり 4群 米、麦、じゃが芋、米粉、砂糖 みどり 5群 油、カレールー、オリーブ油 みどり 6群 | あか 1群 厚揚げ、豚肉、卵、豆腐、油揚げ、牛乳 みどり 2群 小松菜 みどり 3群 筍、えのきたけ みどり 4群 米、砂糖、片栗粉、じゃが芋 みどり 5群 ごま、ごま油 みどり 6群 | あか 1群 干切りベーコン、大豆、豚肉、牛乳、チーズ みどり 2群 ほうれん草、人参、ブロッコリー、トマト みどり 3群 玉葱、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、りんご、メロン みどり 4群 小麦パン、パンネじゃが芋、米粉 みどり 5群 オリーブ油、ハヤシルー みどり 6群 | あか 1群 スケトウタラ、油揚げ、豚肉、うち豆、牛乳 みどり 2群 小松菜、人参 みどり 3群 大根、しモン、キャベツ、もやし、切干大根 みどり 4群 米、砂糖、じゃが芋、片栗粉 みどり 5群 油、ごま みどり 6群 | あか 1群 ホッケ、豚肉、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、厚揚げ、牛乳、ひじき みどり 2群 人参、小松菜、みつば みどり 3群 わらび、うど、みずな、えのきたけ、椎茸 みどり 4群 米、砂糖、片栗粉 みどり 5群 ごま油 みどり 6群 |
| こんだて | 8 | 9 | 10 新潟小3年試食会 | 11 葛巻小1年試食会 | 12 |
| | パイナップル ★カミカミ寒天サラダ | ★梅おかか和え 和風オムレツ | ◎和風ひじきサラダ 鶏のレモンだれ焼き | ◎じゃこふりかけ ★レバーと豚肉の揚げ煮 | りんごゼリー |
| | | | | | |
| | エネルギー 580 kcal 749 kcal 塩分 2.2 g 2.7 g | エネルギー 573 kcal 710 kcal 塩分 2.1 g 2.9 g | エネルギー 604 kcal 704 kcal 塩分 1.7 g 2.3 g | エネルギー 649 kcal 774 kcal 塩分 2.0 g 2.8 g | エネルギー 608 kcal 716 kcal 塩分 1.7 g 2.0 g |
| | 海藻類 | 小魚類 | 果物 | 芋類 | 果物 |
| | あか 1群 豚肉、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、わかめ、昆布、寒天 みどり 2群 人参、小松菜 みどり 3群 大根、椎茸、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、パイナップル、筍 みどり 4群 玉葱、りんご、キャベツ、梅、玉葱、コーン、ねぎ みどり 5群 ゆでうどん みどり 6群 油 | あか 1群 卵、鶏肉、蒲鉾、かつお節、豚肉、なると、牛乳、昆布 みどり 2群 小松菜 みどり 3群 きゅうり、キャベツ、梅、玉葱、コーン、ねぎ みどり 4群 米、砂糖、ワントン みどり 5群 ごま油、油 みどり 6群 | あか 1群 鶏肉、かつお節、豆腐、いわし、牛乳、ひじき、昆布 みどり 2群 小松菜 みどり 3群 しモン、キャベツ、大根、白菜、ねぎ、ごぼう みどり 4群 米、砂糖、片栗粉 みどり 5群 オリーブ油 みどり 6群 | あか 1群 豚レバー、豚肉、大豆、かつお節、かまぼこ、豆腐、豆乳、牛乳 みどり 2群 牛乳、ちりめんじゃこ、のり みどり 3群 いんげん、にら みどり 4群 しそ、白菜、キムチ、えのきたけ みどり 5群 米、片栗粉、砂糖 みどり 6群 油、ごま油 | あか 1群 鶏肉、豚肉、ツナ、油揚げ、豆腐、牛乳 みどり 2群 牛乳、ちりめんじゃこ、のり みどり 3群 人参、小松菜 みどり 4群 ごぼう、玉葱、枝豆、大根、えのきたけ、ねぎ、りんご みどり 5群 米、砂糖 みどり 6群 油 |
| こんだて | 15 | 16 | 17 今町小1年試食会 | 18 | 19 |
| | ◎じゃがチーズ ハンバーグケチャップソース | ★荳わかめソテー ゼリー&桃入りフルーツカクテル | ◎こんにゃくわかめサラダ 白身魚フライ ノンエックタルタルソース ★横割り米粉パン 夏野菜 | ◎梅ひじき納豆 鯖の塩焼き | ツナコーンふりかけ ハニーマスタードチキン ↓ のせて食べるとういしい! |
| | | | | | |
| | エネルギー 681 kcal 832 kcal 塩分 2.3 g 2.9 g | エネルギー 611 kcal 704 kcal 塩分 1.7 g 2.0 g | エネルギー 620 kcal 756 kcal 塩分 2.5 g 3.2 g | エネルギー 599 kcal 714 kcal 塩分 1.9 g 2.4 g | エネルギー 585 kcal 701 kcal 塩分 1.8 g 2.2 g |
| | 海藻類 | 芋類 | 大豆製品 | 果物 | 海藻類 |
| | あか 1群 ベーコン、豆腐、油揚げ、鶏肉、豚肉、牛乳、チーズ みどり 2群 トマト、パセリ、小松菜 みどり 3群 玉葱、りんご、コーン、切干大根、ねぎ、しめじ みどり 4群 米、砂糖、じゃが芋 みどり 5群 パター みどり 6群 | あか 1群 豚肉、豆腐、ハム、牛乳、荳わかめ みどり 2群 人参、小松菜 みどり 3群 ねぎ、椎茸、きくらげ、えのきたけ、みかん、りんご、寒天、洋梨、いちご、葡萄 みどり 4群 米、麦、片栗粉 みどり 5群 油 みどり 6群 | あか 1群 ホキ、かつお節、ベーコン、鶏肉、牛乳、わかめ、昆布 みどり 2群 人参、トマト、小松菜 みどり 3群 枝豆、ズッキーニ、玉葱、なす みどり 4群 小麦パン、じゃが芋、マカロニ、パン粉、小麦粉 みどり 5群 油、オリーブ油、ノンエックタルタルソース みどり 6群 | あか 1群 さば、納豆、かつお節、豚肉、豆腐、牛乳、ひじき みどり 2群 小松菜、人参 みどり 3群 たくあん、梅、切干大根、白菜、えのきたけ、ごぼう、ねぎ みどり 4群 米 みどり 5群 みどり 6群 | あか 1群 鶏肉、ツナ、ベーコン、豆乳、牛乳 みどり 2群 トマト、パセリ、人参、ほうれん草 みどり 3群 玉葱、りんご、コーン、かぶ、キャベツ みどり 4群 米、ほろみ、じゃが芋 みどり 5群 油、オリーブ油 みどり 6群 |
| こんだて | 22 | 23 | 24 新潟小1年試食会 | 25 | 26 |
| | ◎チーズ青のりポテト 冷凍みかん | 茄子のみそ炒め コロッケ | ★鉄火みそ炒め 鯖の生姜煮 | ★五目きんぴら 鱈の塩焼き | みかんゼリー ↓ 夏野菜ラタトゥイユ添え |
| | | | | | |
| | エネルギー 567 kcal 711 kcal 塩分 3.2 g 3.9 g | エネルギー 688 kcal 815 kcal 塩分 1.9 g 2.5 g | エネルギー 693 kcal 826 kcal 塩分 2.0 g 2.4 g | エネルギー 605 kcal 700 kcal 塩分 2.3 g 2.9 g | エネルギー 609 kcal 702 kcal 塩分 2.1 g 2.8 g |
| | きのこ類 | 海藻類 | 卵類 | 果物 | 大豆製品 |
| | あか 1群 豚肉、なると、牛乳、チーズ、わかめ、のり みどり 2群 人参、小松菜 みどり 3群 玉葱、コーン、ねぎ、もやし、白菜、メンマ、みかん みどり 4群 中華めん、じゃが芋 みどり 5群 パター、油、ごま油 みどり 6群 | あか 1群 豚肉、厚揚げ、豆腐、牛乳、人参 みどり 2群 なす、玉葱、枝豆、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ みどり 3群 米、砂糖、じゃが芋、パン粉 みどり 4群 油、ごま油 みどり 5群 みどり 6群 | あか 1群 豚肉、大豆、鶏肉、厚揚げ、鯖、牛乳 みどり 2群 人参、にら みどり 3群 ごぼう、枝豆、白菜、えのきたけ、ねぎ みどり 4群 米、砂糖、山豆飴 みどり 5群 油、ごま油 みどり 6群 | あか 1群 鱈、豚肉、なると、牛乳 みどり 2群 人参、いんげん、小松菜 みどり 3群 ごぼう、玉葱 みどり 4群 米、砂糖、ワントン みどり 5群 油、カレールー みどり 6群 | あか 1群 ベーコン、鶏肉、なると、牛乳、生クリーム みどり 2群 ピーマン、パプリカ、トマト、ほうれん草、人参 みどり 3群 スズキキ、なす、玉葱、しめじ、みかん、コーン みどり 4群 米、じゃが芋、砂糖 みどり 5群 オリーブ油、ホワイトルー、油 みどり 6群 |
| こんだて | 29 | 30 | *6月の予定* | | 基準 |
| | ★きゅうりの浅漬け ◎厚揚げのキムチ炒め | ★切干大根の昆布和え いかの竜田揚げ | *小学校* | | 副菜 |
| | | | 4、5日 名木野小6年なし 10、11日 新潟小6年なし 11、12日 葛巻小5年なし 17、18日 今町小6年なし 23、24日 見附小6年なし 24、25日 新潟小5年なし 25、26日 田井小5、6年なし | | 主菜 |
| | エネルギー 585 kcal 700 kcal 塩分 1.9 g 2.4 g | エネルギー 574 kcal 703 kcal 塩分 1.8 g 2.4 g | *中学校* | | 主食 |
| | 果物 | 芋類 | *特別支援学校* | | 汁物 |
| | あか 1群 豚肉、厚揚げ、かまぼこ、鶏肉、牛乳、昆布 みどり 2群 人参、にら、小松菜 みどり 3群 玉葱、キムチ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、椎茸、木耳、ねぎ みどり 4群 米、砂糖 みどり 5群 ごま油 みどり 6群 | あか 1群 いか、豚肉、豆腐、牛乳、昆布 みどり 2群 小松菜、人参、にら みどり 3群 きゅうり、切干大根、ねぎ、椎茸 みどり 4群 米、片栗粉 みどり 5群 油、ごま油 みどり 6群 | *3日 中学部1年なし 25、26日 小学部5年なし | | 小: 610 kcal 中: 830 kcal 塩分: 1.7 g 2.2 g |
| *試食会* | | | | | 家庭で補ってほしい食品 |
| 5日 名木野小1年、10日 新潟小3年 | | | | | 赤: 体を成長させる 1群血液や筋肉の素 もつになる食品 2群骨や歯の素 |
| 11日 葛巻小1年、17日 今町小1年 | | | | | 緑: 体の調子を整える 3群皮膚・粘膜を保護する食品 4群病気を予防する食品 |
| 24日 新潟小1年 | | | | | 黄: 体を動かすエネルギーになる食品 5群糖質・体のエネルギー源になる食品 6群体のエネルギー源 |
| 6月のお米は 今町小学校区産 こしひぎき です。 | | | | | |



2026年 6月の給食だより

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

丈夫な歯を維持するには、食べたあと歯を磨くことはもちろん、カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとることや、よくかんで食べることが大切とされています。6月は「歯と口の健康週間：4日～10日」があるということで、給食では 噛み応えのある料理（★印）、カルシウムが多い料理（◎印）をたくさん取り入れました。歯を丈夫にする食品や栄養素を確認し、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

丈夫な歯を作ろう！ 歯を丈夫にするおもな栄養素と食べ物

丈夫な歯を作るには、歯の原料になるカルシウムはもちろん様々な栄養素の働きが必要です。一番大事なポイントは下の図から分かるように「偏りなくバランスのよい食事をとること」です。

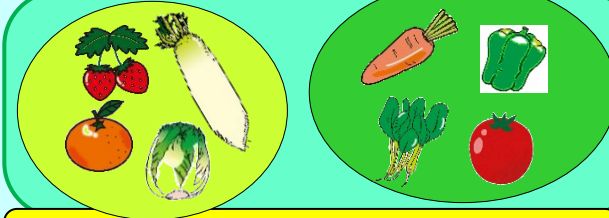


赤のグループ

歯や歯茎のもとになる

緑のグループ

色の濃い野菜：歯の表面をかたく丈夫にする。



色の薄い野菜・果物：歯の内部を丈夫にする。カルシウムの吸収をよくする。

よくかんで食べよ

よくかんで食べることでたくさんの良い効果があります。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ



消化吸収◎

食べものがこまかくなり、だ液と混ぜり合い、胃や腸での消化・吸収がよくなります！



脳を活発に 記憶力アップ！

しっかりかむことで、血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。



虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌され、その働きによって虫歯の菌が活性化しにくくなります。



肥満防止

しっかりかむことによって満腹中枢が刺激され、「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。

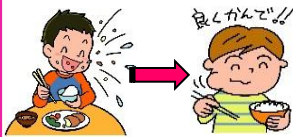


よくかんで食べるためには...

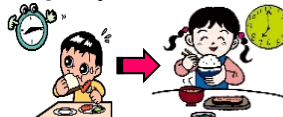
①かみごたえのある食べ物を食事に使い、材料の切り方や大きさにも変化をつけましょう。



②「早食い」をしたり、汁物やお茶などで流し込んで食べたり、しないようにしましょう。



③時間に余裕がないとあまりかまないで飲みこんでしまいがちです。食事の時間にゆとりを持ちましょう。



④おうちの方がよくかんで食べる見本を見せ、よくかんで食べるよう声をかけるようにしましょう。



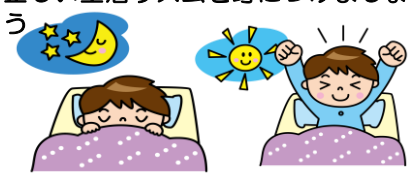
6月は 食育月間 です！

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

毎月19日は食育の日

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。下記のQRコードからご覧いただけます。

