



# 6月給食だより



令和8年6月1日  
学校給食課  
米原市立西部給食センター



梅雨の季節を迎え、ジメジメした白や曇り白も多くなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっています。また、湿度や温度が高くなってくると食中毒も起こりやすくなります。給食を食べる前の手洗いは石けんを使ってしっかり行い、きれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。また、給食の配膳はエプロン・マスク・帽子を着用し、みんなが安全に給食を食べられるように衛生管理に気をつけましょう。

## 月 火 水 木 金

<p><b>1</b> 野菜のフレンチサラダ ポークファンク チーズパン ポタージュ</p>	<p><b>2</b> シメクサー 中華サラダ えびのチリソース ごはん わかめスープ</p>	<p><b>3</b> かぼちゃサラダ 豚肉のスタミナ炒め ごはん なめこの味噌汁</p>	<p><b>4</b> あじさいゼリー 野菜のこまマヨネーズ和え あじの刺パン粉フライ わかめごはん 天の川汁</p>	<p><b>5</b> アスパラの和風サラダ トマトオムレツ カレーライス 具</p>
<p>ファンクはドイツ発祥です。ソーセージの一種で、豚の腸が使われています。</p>	<p>わかめのヌルヌルした成分は、アルギン酸という食物せんい(食物繊維)の一種です。</p>	<p>かぼちゃには、カロテン、ビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。</p>	<p>今日はほたるまつり給食です。笑の川汁やあじさいゼリーをいただきます。</p>	<p>オムレツはフランス発祥と言われており、世界各地で親しまれています。</p>
<p><b>8</b> マカロニサラダ ハンバーグの豚ミンチソースかけ ポインツ 豆乳スープ</p>	<p><b>9</b> キャベツのからいおかし いか7分 かき揚げ ごはん 根菜の煮物</p>	<p><b>10</b> 野菜の和風炒め 梅干しフライ ごはん みそけんちん汁</p>	<p><b>11</b> こまつ菜のあさり和え 煮魚(さばり) ごはん じゃがいもの味噌汁</p>	<p><b>12</b> 中華サラダ(春雨) 揚げぎょうざ 中華丼 具</p>
<p>6月は食育月間です。自分の食生活について見直してみましょう。</p>	<p>今日のはかみ給食です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。</p>	<p>オレンジはビタミンやミネラルだけでなく、糖質も多く含まれています。</p>	<p>今日は日本産畜産物の日です。さばにはDHAやEPAが多く含まれています。</p>	<p>中華料理は、世界三大料理の一つで、餃子は中華料理の代表的なものです。</p>
<p><b>15</b> れんこんサラダ 野菜のかき揚げ おろししょうゆ ふるさとうどん 汁</p>	<p><b>16</b> きゅうりのこまマヨネーズ和え とり肉のカレー焼き ごはん 豆腐とわかめの味噌汁</p>	<p><b>17</b> キャベツのゆかり和え さけの白醤油焼き ごはん おき焼き風味</p>	<p><b>18</b> こまつ菜のマヨネーズ和え 小あじの南蛮漬 ごはん いなかが汁</p>	<p><b>19</b> たくあんサラダ フライドポテト 鶏ゴボ丼 具</p>
<p>れんこんにはビタミンCや食物せんいが多く含まれています。</p>	<p>きゅうりの95%は水分で、夏の暑い季節の水分補給に適しています。</p>	<p>鮭の赤色の成分はアスタキサンチンといい、若化を予防する働きがあります。</p>	<p>今日はふるさと産畜産物の日です。滋養の食材を味わいましょう。</p>	<p>たくあんは日本の代表的な漬物で、大根から作られています。</p>
<p><b>22</b> チキンサラダ ポロアケ ミネストローネ</p>	<p><b>23</b> さくらんぼゼリー キャベツ ショウリンポ 中華風卵スープ</p>	<p><b>24</b> シーマンポテト 白身魚の香草フライ ごはん キャベツのスープ煮</p>	<p><b>25</b> こぼりサラダ とり肉の梅酒煮 ごはん かぼちゃの味噌汁</p>	<p><b>26</b> さやいんげんのこま和え 冷やこの冷やし中華 ごはん 五目うま煮</p>
<p>ミネストローネはイタリア発祥の料理で、たくさんの具材が入っています。</p>	<p>今日はお誕生日給食です。6月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>キャベツに含まれるビタミンUは、「キャベジン」とも言われています。</p>	<p>こぼりは食物せんいが豊富で、便秘を治してくれる働きがあります。</p>	<p>豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と言われており、アミノ酸が豊富です。</p>
<p><b>29</b> バンパングサラダ ポーク炒め 中華めん サンマードン 汁</p>	<p><b>30</b> ハクビシの酢の物 元祖お好み焼き シックスレバー揚げ ごはん フォースープ</p>	<p>※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。</p> <h3>食中毒予防3択クイズ</h3> <p>「賞味期限」について、正しい説明はどれ?</p> <p>①  過ぎたら食べられない期限</p> <p>②  おいしく食べられる期限</p> <p>③  開封後7日以内まで安全</p> <p>答えは左下!</p>		

# 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## 6月は食育月間



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>水分のとり過ぎに気をつけ、「過塩」を意図する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## 丈夫な骨や歯を作ろう！

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから意識が増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



### カルシウムの多い食べ物



### 5月の食育の報告

＜生活科「旬の野菜を食べよう(グリーンピースのさやむき体験) (小学校2年生)＞

野菜の働きやグリーンピースについて学んだあと、グリーンピースのさやむき体験を行いました。たくさんの児童が積極的に発表や発言をしてくれたこともあり、活発な時間となりました。さやむきは子どもたちにとってとても楽しかったようで、「もっとやりたい!」という声もありました。さやむきをしてくれたグリーンピースは翌日の給食で使用し、苦手の児童も頑張って食べてくれる様子も見られました。

#### 【児童の感想】

- ・さやむきはすこしきらいだけど、すきになりました。さやをむくのがとてもたのしかったです。
- ・あしたのきゅうしよがたのしみです。



日	曜日	こんだて	体内での働き			小5 127 19.5	小6 30.6 27.6	中学校 78.2 34.8 31.6
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	チーズパン 牛乳 ポークフランク 野菜のフレンチサラダ パンプキン ポターージュ	チーズ 普通牛乳 ベーコン ポークフランク まぐろ(ツナ)	コッパパン バター パン粉 ポターージュ フレンチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	427 19.6 19.5	692 30.6 27.6	782 34.8 31.6
2	火	ごはん 牛乳 えびのチリソース 中華サラダ わかめスープ ミル メークコーヒー	普通牛乳 豚肉 わかめ えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 タンメン じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 梅々鶏ドレッシング ミル メークコーヒー	たまねぎ にんじん もやし にんにく ねぎ しょうが きゅうり キャベツ スイートコーン	427 13.3 13.9	694 21.4 21.1	780 23.3 23.3
3	水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃサラダ なめこのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 豚肉 チキン ソウメン	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 こま イグアルマヨ ネーズ	たまねぎ なめこ ねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり	412 18.8 14.9	692 31.4 23.2	786 35.6 25.8
4	木	わかめごはん 牛乳 あじの米パン 粉フライ 野菜のごまマヨネーズ和 え 天の川汁 あじさいゼリー	わかめごはんの素 普通牛乳 かまぼこ 鶏肉 あじ の米パン粉フライ チキン ハム	こめ 強化米 そうめん キャ ノーラ油 イグアルマヨネーズ こ ま あじさいゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ しい たけ キャベツ ほうれんそう	424 15.4 14.0	682 24.2 21.2	754 25.8 23.0
5	金	カレーライス のちヨーグルト・ト マトミートオムレツ アスパラの和 風サラダ	豚肉 チーズ のちヨーグル ト トマトミートオムレ ツ	こめ 強化米 じゃがいも キャ ノーラ油 カレールウ まろやか カレールウ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり アスパラガ ス	421 13.2 10.6	683 19.6 17.3	783 22.5 18.9
8	月	パンパン 牛乳 ハンバーグの赤 ワインソースかけ マカロニサラダ 豆乳スープ	普通牛乳 ベーコン 豆乳 ハンバーグ チキンハム	コッパパン じゃがいも でん粉 砂糖 オリブ油 マカロニ イ グアルマヨネーズ	パイナップル かぼちゃ にん じん たまねぎ しめじ チンゲ ンサイ 赤ピーマン きゅうり	439 18.4 15.6	743 29.2 23.7	864 34.1 27.2
9	火	ごはん 牛乳 イカフライ キャバ ツのからしごま和え 根菜の黒物 一食ひきじりかけ	普通牛乳 鶏肉 イカフライ ひきじりかけ	こめ 強化米 さといも キャ ノーラ油 砂糖 こま	にんじん れんこん ごぼう にんにく しめじ いんげんまめ キャベツ きゅうり	426 18.0 13.8	693 27.5 20.8	771 29.5 22.7
10	水	ごはん 牛乳 ささみ梅しそフライ 野菜の和風炒め みそけんちん汁 一食オレシ	普通牛乳 豆腐 豚肉 み そ ささみ梅しそフライ さつま揚げ	こめ 強化米 こま油 キャノー ラ油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ごぼう いんげんまめ ス イートコーン オレシ	428 19.3 13.2	682 29.3 19.8	757 31.3 21.6
11	木	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 小松 菜のあっさり和え じゃがいものみ そ汁	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ さば かつお節	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし	441 18.2 19.5	694 27.4 27.5	790 30.7 30.8
12	金	中華丼 牛乳 揚げぎょうざ 中華 サラダ(香梅)	豚肉 いか なると 普通 牛乳 ぎょうざ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 で ん粉 こま油 砂糖 マロニー こま	キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ きゅう り	409 15.8 14.1	687 25.3 21.5	801 29.0 25.1
15	月	ふるさとうどん 牛乳 野菜のかき 揚げ れんこんサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ゆば 普通牛乳 竹輪	うどん さつまいも てんぷら粉 キャノーラ油 イグアルマヨネーズ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン れん こん スイートコーン きゅうり	428 15.9 15.8	688 25.3 24.0	801 28.7 26.9
16	火	ごはん 牛乳 とり肉のカレー焼き きゅうりのごまドレッシング和え 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 まぐ ろ(ツナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 香 りこまドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ もやし	493 22.3 19.6	726 32.7 25.2	813 34.4 28.0
17	水	ごはん 牛乳 さけの白醤油焼き キャベツのゆかり和え すき焼き風 煮	普通牛乳 牛肉 焼き豆腐 さけの白醤油揚げ	こめ 強化米 じゃがいも キャ ノーラ油 砂糖	たまねぎ 赤こんにゃく にんじ ん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	439 20.4 15.7	690 30.0 21.6	785 33.8 24.0
18	木	ごはん 牛乳 小あゆの南蛮漬け 小松菜のマヨネーズ和え いなか汁 納豆	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 小あゆでんぶ ん付き チキンハム 納豆	こめ 強化米 キャノーラ油 砂 糖 イグアルマヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ね ぎ こまつな キャベツ	425 18.6 16.4	695 30.0 24.9	802 34.6 28.3
19	金	鶏コボ丼 牛乳 フライピンス た くあんサラダ	豚肉 かまぼこ 普通牛乳 だいず かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂 糖 でん粉 小麦粉 こま	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく ねぎ しょうが たく あん漬 きゅうり	424 16.3 14.5	711 28.4 22.4	806 29.5 25.1
22	月	食パン 牛乳 ポロニアカツ チキ ンサラダ ミネストローネ 一食プ ルーベリージャム	普通牛乳 ベーコン だい ず ポロニアカツ 鶏肉	食パン マカロニ キャノーラ油 イグアルマヨネーズ プルーベリ ージャム	たまねぎ にんじん セロリー トマト いんげんまめ きゅうり キャベツ	414 16.4 17.4	681 26.8 27.9	756 29.4 30.6
23	火	ごはん 牛乳 ショーロンポー チャプチェ 中華風卵スープ さく らんぼせりー	普通牛乳 鶏卵 豆腐 ベーコン ショーロンポー 豚肉	こめ 強化米 ポターージュエー ス こま油 でん粉 マロニー 砂糖 さくらんぼゼリー	スイートコーン たまねぎ パセ リ しょうが にんにく にんじ ん しめじ にら	450 14.4 14.3	731 22.9 22.5	804 25.1 23.6
24	水	ごはん 牛乳 白身魚の香草フライ ジャーマンポテト キャベツのスー プ煮	普通牛乳 野菜入り肉団子 白身魚の香草フライ ベー コン	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ いんげんまめ スイートコーン パセリ	428 17.5 13.0	681 25.1 19.2	773 28.2 21.2
25	木	鮭菜めし 牛乳 とり肉の梅酒煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	紅鮭菜めしの素 普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わか め 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 砂糖 イグアルマヨ ネーズ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり	415 18.2 14.9	693 30.3 23.1	788 34.0 25.7
26	金	ごはん 牛乳 冷やっこねぎみそ かけ さやいんげんのごま和え 五 目うま煮	普通牛乳 鶏肉 豆腐 み そ	こめ 強化米 じゃがいも キャ ノーラ油 砂糖 こま油 こま	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう しいたけ えだまめ ね ぎ いんげん キャベツ スイ ートコーン	427 16.9 13.3	680 24.6 18.0	789 29.0 21.0
29	月	サンマーメン 牛乳 ポークしゅう まい パンパンソーサラダ 湘南 ゴールドゼリー	豚肉 普通牛乳 ポーク しゅうまい 鶏肉	中華めん キャノーラ油 でん粉 こま油 梅々鶏ドレッシング 湘 南ゴールドゼリー	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり 切干大根 ス イートコーン	454 18.5 13.3	683 28.7 20.3	730 30.6 21.1
30	火	ごはん 牛乳 元気もりもりミック スレバー揚げ ハムとピーマンの酢 の物 フォースープ	普通牛乳 ベーコン 鶏レ バー 豚肉 みそ チキン ハム	こめ 強化米 フォー 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 こま 砂 糖 こま油	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが えだまめ ピーマン もやし	420 17.4 14.4	702 28.5 22.7	795 32.1 24.9