

6月給食だより

令和8年6月1日

学校給食課

米原市立東部給食センター



梅雨の季節を迎え、ジメジメした日や暑い日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洗い、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>1 野菜のフレンチサラダ</p> <p>ホククワラン</p> <p>チーズパン</p> <p>バナナ</p> <p>ポタージュ</p> <p>フランクフルトはドイツ発祥です。ソーセージの一種で、豚の腸が使われています。</p>	<p>2 ミルメークカレー中華サラダ</p> <p>えびのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</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的一种です。</p>	<p>3 かぼちゃサラダ</p> <p>豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</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>4 野菜のこまマヨネーズ和え</p> <p>あじさいセリ</p> <p>あじさいの米粉揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>あじさいの天の川汁</p> <p>今日はほたるまつり給食です。天の川汁やあじさいセリをいただきます。</p>	<p>5 アスパラの和風サラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>トストミートオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス</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>8 マカロニサラダ</p> <p>ハンバーグの赤ワインソースかけ</p> <p>豆乳スープ</p> <p>パインパン</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>9 キャバツのからしごま和え</p> <p>イカフライ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜の煮物</p> <p>今日はかみかみ給食です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。</p>	<p>10 野菜の和風炒め</p> <p>梅しそフライ</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>オレンジはビタミンやミネラルだけでなく、糖質も多く含んでいます。</p>	<p>11 小松菜のあじさい和え</p> <p>煮魚(はゆ)</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>今日は日本国食生活の日です。さばにはDHAやEPAが多く含まれています。</p>	<p>12 中華サラダ</p> <p>揚げごぼう</p> <p>中華丼</p> <p>ごはん</p> <p>具</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>15 れんこんサラダ</p> <p>野菜のかけ揚げ</p> <p>ふるさとうどん</p> <p>汁</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>16 たくあんサラダ</p> <p>フライペン</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼ丼</p> <p>具</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>17 キャバツのゆかり和え</p> <p>白濁油焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>鮭の赤色の成分はアスタキサンチンといい、老化を予防する働きがあります。</p>	<p>18 小松菜のマヨネーズ和え</p> <p>小あゆの南蛮漬け</p> <p>ごはん</p> <p>いなかに汁</p> <p>今日はふるさと滋養給食の日です。滋養の食材を味わいましょう。</p>	<p>19 きゅうりのごま和え</p> <p>とり肉のカレー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</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>22 チキンサラダ</p> <p>ホロニアカツ</p> <p>食パン</p> <p>ミネストローネ</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>23 さくらんぼセリ</p> <p>チャパチェ</p> <p>シロロパン</p> <p>中華風卵スープ</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>24 ジャーマンポテト</p> <p>自身魚の香草フライ</p> <p>ごはん</p> <p>キャバツのスープ煮</p> <p>キャバ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>25 ごぼうサラダ</p> <p>とり肉の梅酒煮</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>ごぼう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>26 さやいんげんのごま和え</p> <p>冷やこのねごまかけ</p> <p>ごはん</p> <p>五目うま煮</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>29 ハンパシ</p> <p>ポククワラン</p> <p>中華めん</p> <p>サンマメン</p> <p>汁</p> <p>「食べ物の旅〜神奈川〜」です。神奈川県の料理を味わいましょう。</p>	<p>30 ハムとピーマンの炒め物</p> <p>元氣もりり</p> <p>ごはん</p> <p>フォースープ</p> <p>レバーは動物の肝臓の部分で、鉄分を多く含んでいます。</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>		

食中毒予防3択クイズ

答えは左下!

Q 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

① 過ぎたら食べられない期限

② おいしく食べられる期限

③ 開封後も期限内まで安全

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せない「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、これからは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

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「過塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす



丈夫な骨や歯を作ろう！

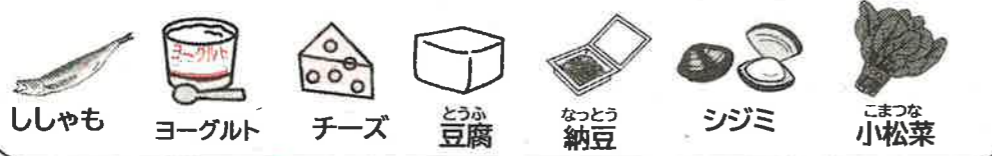
給食にはどうして牛乳が出るの？

カルシウムの量
20歳小学生

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、小学生のころから急激に増え、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、苦手な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】

- ・やさしいおなかの中をきれいにしてくれることをした。
- ・まめをむくのがたのしかった。
- ・すききらいな食べようとおもいました。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			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 パンプキンポスタージュ	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 パンプキン粉 ヲレ 揚げ 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	427 196 19.5	692 306 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 ミルクケーキ	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 棒々鶏ドレッシング ミルクケーキ	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 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 こま IyG マヨネーズ	たまねぎ なめこ ねぎ にんじん しょうが にんにく かに かつお	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 IyG 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 24.1 21.2	754 25.8 23.0
5	金	カレーライス のむヨーグルト 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 のむヨーグルト 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 豆腐スープ	普通牛乳 ベーコン 豆腐 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 IyG マヨネーズ	パインアップル かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ チングンサイ 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 キャベツのからしごま和え 根菜の煮物 一食ひきふりかけ	普通牛乳 鶏肉 イカフライ ひきふりかけ	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 17.5	693 27.8 20.5	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 一食オレソジ	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 こんにゃく ねぎ ごぼう いんげんまめ スイートコーン オレソジ	428 19.3 13.2	682 26.3 19.8	757 31.3 21.6
11	木	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 小松菜のあさり和え 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(春雨)	豚肉 いか なたと 普通牛乳 きょうざ 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 IyG 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 15.6	688 25.3 24.0	801 28.7 26.9
16	火	鶏ゴボロ丼 牛乳 フライピンス たくあんサラダ	鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 だいたす 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 26.4 22.4	806 29.5 25.1
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 小あゆでんぷん付き チキンハム 納豆	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 IyG 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	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 香りごまドレッシング	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	813 32.7 25.2	813 36.4 28.0
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 一食ブルーベリージャム	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 IyG マヨネーズ ブルーベリージャム	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	691 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ブチエ 中華風卵スープ さくらんぼゼリー	普通牛乳 鶏卵 豆腐 ベーコン ショーロンポーチ 豚肉	こめ 強化米 ポスタージュエース コー 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 たら	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 IyG 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 こんにゃく 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 パンパンジーサラダ 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 棒々鶏ドレッシング 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 スーパー揚げ 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 鶏レバー揚げ ハム 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