



2025年

6月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

雨の多い季節ですが、1日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで給食では、かみかみ料理やカルシウムを多く含む食品をたくさん取り入れました。ひとくち30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	2 ごはん 豚肉の特製ソース炒め ゆかりあえ にらたま汁	3 チーズパン 海藻サラダ クラムチャウダー	4 カミカミきんぴら丼 (ごはん・カミカミきんぴら丼の具) わかめのみそ汁 ヨーグルト風味チーズ	5 背割れコッペパン まめなドライカレー カリコリスラダ ほうれん草スープ	6 ごはん チンジャオロース きゅうりのピリ辛漬け 春雨スープ
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	ふたにく どうぶ たまご みそ ぎゅうにゅう	かまぼこ わかめ こんぶ とさかのり あさり パーコン なまクリーム ぎゅうにゅう パン さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも バター	ふたにく さつまあげ どうぶ あぶらあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう こめ さとう ごま あぶら	ふたにく だいず チーズ ワインナー ぎゅうにゅう パン あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ
	たまねぎ ビーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり にら にんじん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ごぼう にんじん エリンギ いんげん きくらげ なめこ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり どうもろこし ほうれん草 しめじ	ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん こまつな
こ ん だ て	9 マーボー丼 (ごはん・マーボー丼の具) わかめ中華あえ 冷凍みかん	10 うどん 和風汁 信田煮 ごまあえ	11 ごはん いかとポテのチリソース もやしのナムル こまつなのスープ	12 米粉アップルチップパン 手作りかぼちゃのチーズ蒸し コールスローサラダ ふわふわ卵スープ	13 ごはん とり肉と車ふのスパイシー揚げ 切干大根サラダ なめこ汁
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	ふたにく どうぶ わかめ ツナ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ ぎゅうにゅう うどん こめ さとう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ もやし	いか パーコン どうぶ ぎゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ	ふたにく チーズ パーコン たまご ぎゅうにゅう こめ パン じゃがいも あぶら さとう パンこ かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ いんげん	とりにく だいず ツナ わかめ みそ ぎゅうにゅう こめ ふ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん ねぎ だいこん きりぼしだいこん
	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり にら にんじん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ごぼう にんじん エリンギ いんげん きくらげ なめこ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり どうもろこし ほうれん草 しめじ	ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん こまつな
	たまねぎ ビーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり にら にんじん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ごぼう にんじん エリンギ いんげん きくらげ なめこ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり どうもろこし ほうれん草 しめじ	ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん こまつな
こ ん だ て	16 ごはん たっぷりキャベツの回鍋肉 もずくのみそ汁 ヨーグルト	17 中華めん タンメンスープ ぎょうざ(2個) コーンあえ	18 ごはん あじフライソースかけ きゅうりの昆布漬 塩とり汁	19 黒糖パン ひじきサラダ ポークビーンズ	20 ビーンズカレー (ごはん・ビーンズカレー) フルーツのゼリーあえ
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	ふたにく あつあげ みそ もずく ヨーグルト ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも あぶら	ふたにく かまぼこ いか ぎょうざ ぎゅうにゅう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	とりにく あじ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ キャベツ ごぼう こまつな	ふたにく パーコン だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう こくどうパン あぶら さとう じゃがいも あぶら キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ いんげん にんにく	とりにく だいず ぎゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー にんじん たまねぎ えだまめ いんげんまめ しょうが にんにく りんご みかん もも バイン
	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき りんご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ メンマ きぬぎ しいたけ きゅうり どうもろこし	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ キャベツ ごぼう こまつな	キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ いんげん にんにく	にんじん たまねぎ えだまめ いんげんまめ しょうが にんにく りんご みかん もも バイン
	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき りんご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ メンマ きぬぎ しいたけ きゅうり どうもろこし	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ キャベツ ごぼう こまつな	キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ いんげん にんにく	にんじん たまねぎ えだまめ いんげんまめ しょうが にんにく りんご みかん もも バイン
こ ん だ て	23 ごはん とり肉のから揚げ のり酢あえ こまつなと打ち豆入りみそ汁	24 ソフトめん ツナトマトソース じゃがチーズ	25 ごはん さばのみそ煮 きゅうりとたくあんのおかかあえ 肉じゃが	26 食パン マーマレード アンサンブルエッグ 大豆サラダ カレー風味ポトフ	27 ごはん ハンバーグ・オニオンソース 切昆布の炒め煮 あられふのみそ汁
	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分	エネルギー たんぱく質 塩分
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	とりにく ツナ のり あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう こめ あぶら	ベーコン ツナ チーズ ぎゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも バター たまねぎ にんじん セロリ しめじ パセリ どうもろこし	ふたにく さば かつおぶし ぎゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	たまご パーコン ワインナー とりにく だいず ぎゅうにゅう しょうパン ジャム あぶら さとう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	とりにく ふたにく わかめ こんぶ あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう こめ さとう あぶら ふ じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん
	ほうれん草 もやし にんじん こまつな えのき だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ パセリ どうもろこし	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん
	ほうれん草 もやし にんじん こまつな えのき だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ パセリ どうもろこし	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ だいこん
こ ん だ て	30 シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) 厚揚げのみそ汁 アップルシャーベット	6月は食育月間です! 毎月6日は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすくすために、「食」について学んでいきましょう。			
	エネルギー たんぱく質 塩分				
	あか き みどり				
	ふたにく とりにく ツナ たまご あつあげ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう あぶら				
	たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ えだまめ こまつな だいこん にんじん えのき りんご				
	たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ えだまめ こまつな だいこん にんじん えのき りんご				

※都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

～ブランドきゅうり～
「加茂の意地」が登場!

6月から給食に登場するきゅうりは、加茂市でとれた「ブルームきゅうり(加茂の意地)」です。ブルームとは、表面に白い粉がついているきゅうりのことです。加茂産のきゅうりは、皮が薄くて水分たっぷり。きゅうりは約95%が水分でできていて、体の熱をとってくれます。これから暑くなる時期にぴったりの野菜です。

こんなことも
食育です家族や仲間と楽しく
食卓を囲む買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする地域の郷土料理や
行事食を味わう

手を洗ってから食べよう!

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

おわったら
きれいなハンカチで
ふいてね

手のひらのこんなせまいところ
にも目に見えないばいきんが
たくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを
食べると、おなかをこわす
(食中毒になる) 原因になります。

食事をする前はせっけんで
きちんと手を洗い、よくすすいでから
きれいなハンカチやタオルで
ふきとりましょう。



手洗い前の
みんなの手を
のぞいてみると...

6月4日～10日は歯と口の健康週間

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとても
かたい食べ物が多かったといわれて
います。よくかむことの効用は「ひ
みこのはがーいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

つくってみませんか! かみかみメニュー

給食レシピ

シャキシャキそばろ丼

材料 4人分

【材料】

- ・切り干し大根 20g
- ・豚ひき肉 60g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ごぼう 1/4本
- ・おきえだまめ 20g
- ・たまご 2個
- ・生姜 1かけ
- ・油 適量
- A (・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ2)

切り干し大根の
シャキシャキとした
歯ごたえが楽しめます。



【作り方】

- ①切り干し大根は水でもどしておく。やわらかくなったらざく切りにする。
- ②玉ねぎは粗みじん、ごぼうは笹がき、生姜はみじん切りにする。
- ③たまごは、炒り卵にしておく。
- ④フライパンに油を入れ熱し、豚ひき肉と鶏ひき肉を入れて炒める。さらに②を加えて炒める。
- ⑤③にざく切りにした切り干し大根とツナを入れ、Aの調味料を入れ、炒め合わせる。
- ⑥味がしみ込んだら、おきえだまめと炒り卵を混ぜ合わせてできあがり。

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。