



# 食育だより

令和8年6月  
田上小学校  
羽生田小学校  
田上中学校

## 6月は食育月間でもあります！

毎月19日は食育の日です。そして6月は食育月間です。平成17年、食育推進基本計画で定められました。「食」を、いろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。友だちや先生、家の人と「食」について考えてみましょう。夏野菜の苗を育てるのにも良い時期ですし、食事作りや買い物のお手伝いをしたり、興味のある食べ物を調べてみたりして、自分の好きな方法で「食」に関わってみてください。

## 梅雨が近づいてきました



これからの時期、湿度温度ともに高くなるため、食中毒に注意しなければいけません。配膳や食事の前、トイレの後などは、石けんをしっかりと泡立てて確実に手洗いをしましょう。

### 手洗いのポイント



### 共同調理場からのお願い！

気温が高くなるこの時期、共同調理場では、手洗い、温度管理等を厳しく行い、衛生管理を強化しています。みなさんにも、届いた給食を学級で盛り付ける時、食べる時、次のことを必ず守っていきましょう。

- ☆ 必ずエプロン・帽子(三角巾)・マスクを身に付けて配膳してください。
- ※下痢などの体調不良のときには給食当番を代わってもらいましょう。
- ※給食当番のエプロンを着たままトイレに行かないでください。
- ☆ 食器かごや食缶は絶対に床に置かないでください。
- 空の食器かご、食缶、ふたも同じです。
- ☆ 配膳台と配膳に使用する机は、食器や食缶を置く前にほこりや汚れをふいてください。後片付け終了後もきれいにふきましょう。



## 6月はかみかみ月間です！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのある食べ物を使っていますが、6月はさらに意識してよくかめるものを取り入れました。よくかむことは、むし歯予防以外にもいいことがたくさんあります。よくかむことを意識して食べるようにしましょう。

### むし歯をふせぐ

たくさんだ液が出るため、だ液のはたらきによって、むし歯菌が活動しにくくなります。



### ひまんをふせぐ

ゆっくり食べることになるので、適量で満腹になり、食べすぎを防ぐことができます。



### 集中力・記憶力がアップする

顔の近くの血管や神経が刺激され、頭のはたらきが活発になります。



### よくかむと



### よくかむと

### 消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液がしっかりからまるため、消化・吸収がよくなります。



## 歯と口の健康週間献立の紹介



6月3日には歯と口の健康週間献立を予定しています。けんちん汁の「ごぼう」や「こんにゃく」などの、かみごたえのある食材をよくかむことで、うま味を感じることができます。また、ごはんを中心にした和食は、かみごたえのある食物繊維や、丈夫な歯をつくるミネラル類を多く含む食材を使うため、口の健康にも良い食事です。美味しく食べた後は歯みがきもていねいにしましょう。

### 6月3日(水)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・ささみチーズフライ
- ・ごまあえ
- ・ナタデココ入りレモンゼリー

6月

献立表

田上町学校給食共同調理場  
令和8年6月



今日は歯と口の健康週間があります。よくかんで食べ、食後のみがきもていねいにしましょう！



\*6月の田上産\*

今日は、「きゅうり、たまねぎ、じゃがいも」が田上産です。米は、いつも田上産です。

| 日  | 曜 | 給食予定                    | 献立名                  |              |  | からだをつくる<br>(たんぱく質・無機質)               | 熱やカのもとになる<br>(炭水化物・脂質)                | からだの調子を整える<br>(ビタミン類・食物繊維)                                       | エネルギー<br>(kcal) |     |
|----|---|-------------------------|----------------------|--------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------|-----|
|    |   |                         | 主食                   | 飲み物          | 副食                                     |                                      |                                       |  | 小               | 中   |
| 1  | 月 |                         | 麦ごはん                 | 牛乳           | 茎わかめ中華スープ 豆乳ムース大福<br>びんぱの具(肉炒め・ナムル)    | 牛乳 豚肉 茎わかめ なんと 豆腐                    | 米 麦 油 さとう ごま油 ごま デザート                 | しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ぜんまい<br>切干大根 にんじん えのきたけ チンゲン菜 ねぎ<br>もやし 小松菜 | 625             | 754 |
| 2  | 火 |                         | ごはん                  | 牛乳           | キャベツと油揚げのみそ汁 かますの照り焼き<br>じゃがいものカレーきんぴら | 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉<br>さつまあげ かます         | 米 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油                  | キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく  | 585             | 708 |
| 3  | 水 |                         | ごはん                  | 牛乳           | けんちん汁 ささみチーズフライ ごまあえ<br>ナタデココ入りレモンゼリー  | 牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ                         | 米 ごま油 じゃがいも 油 ごま さとう<br>パン粉 小麦粉 ゼリー   | にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ<br>もやし 小松菜                             | 653             | 777 |
| 4  | 木 | 羽生田小<br>6年給食なし          | 背割れコッペパン             | 牛乳           | 野菜豆乳スープ コールスローサラダ<br>ケチャップロングウインナー     | 牛乳 鶏肉 ウインナー ツナ 豆乳                    | パン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ                   | キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン缶                                      | 583             | 723 |
| 5  | 金 | 羽生田小<br>6年給食なし          | ごはん                  | 牛乳           | 厚揚げの中華煮 コーンしゅうまい2こ 梅おかかあえ              | 牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 かつお節                    | 米 油 かつくり粉 ごま油<br>しゅうまいの皮              | しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ ねぎ<br>チンゲン菜 コーン 小松菜 もやし キャベツ 梅       | 617             | 769 |
| 8  | 月 |                         | ごはん                  | 牛乳           | 野菜コンソメスープ 鶏肉のカレー揚げ<br>きゅうりとかぶの香りあえ     | 牛乳 ベーコン 鶏肉                           | 米 油 じゃがいも さとう かつくり粉<br>ごま油            | 玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが かぶ きゅうり                                       | 662             | 788 |
| 9  | 火 |                         | ごはん                  | 牛乳           | 車麩のみそ汁 ツナそぼろ丼の具<br>チキンキャベツサラダ          | 牛乳 ツナ 豚肉 大豆 わかめ ひじき<br>豆腐 みそ 鶏肉      | 米 油 さとう 車麩                            | しょうが にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ<br>コーン缶                             | 609             | 737 |
| 10 | 水 |                         | ごはん                  | 牛乳           | すまし汁 さばの塩こうじ焼き 五目豆                     | 牛乳 鶏肉 なんと わかめ さば 大豆<br>さつまあげ 塩昆布 豆腐  | 米 さとう                                 | にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ<br>こんにゃく さやいんげん                     | 661             | 786 |
| 11 | 木 |                         | 米粉めん                 | 牛乳           | かきたま汁 じゃがいもと豚肉の揚げ煮<br>トリプルゼリー          | 牛乳 鶏肉 豚肉 たまご                         | 米粉めん じゃがいも かつくり粉<br>油 さとう             | もやし 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ  | 587             | 725 |
| 12 | 金 |                         | ごはん                  | 牛乳           | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>照り焼きハンバーグ しょうゆフレンチ    | 牛乳 とうふ 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉<br>わかめ           | 米 じゃがいも 油 さとう かつくり粉                   | えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん   | 626             | 765 |
| 15 | 月 |                         | ハヤシライス<br>(麦ごはん)     | 牛乳           | ハヤシソース アスパラのサラダ                        | 牛乳 豚肉 ツナ                             | 米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ<br>デミグラスソース         | コーン にんじん 玉ねぎ しめじ 枝豆 アスパラガス<br>キャベツ きゅうり                          | 614             | 751 |
| 16 | 火 | 田上小<br>6年給食なし           | ごはん                  | ジョア<br>マスカット | 具だくさん汁 白身魚のレモンソース<br>切干大根のソース炒め        | ジョア 鶏肉 厚揚げ かつお節 のり<br>みそ 豚肉 さつまあげ ほき | 米 かつくり粉 油 さとう                         | もやし 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ<br>切干大根 キャベツ                           | 594             | 730 |
| 17 | 水 | 田上小6年<br>羽生田小5年<br>給食なし | ごはん                  | 牛乳           | とうふのみそ汁 野菜おひたし<br>豚肉とごぼうのうま煮           | 牛乳 とうふ 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ<br>かまぼこ かつお節    | 米 じゃがいも さとう                           | 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう さやいんげん 玉ねぎ<br>キャベツ もやし にんじん                      | 625             | 750 |
| 18 | 木 | 羽生田小<br>5年給食なし          | 米粉コッペパン<br>ブルーベリージャム | 牛乳           | 野菜たっぷりポトフ 海藻サラダ<br>チキンソテーマトソース         | 牛乳 ウインナー 鶏肉 海藻ミックス<br>茎わかめ ツナ        | 米粉パン ジャム じゃがいも さとう 油                  | かぶ にんにく ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり                             | 649             | 793 |
| 19 | 金 | 食育の日献立                  | ごはん                  | アルビ<br>牛乳    | じゃがいものそぼろ煮 塩昆布あえ<br>あじフライごまみそだれ        | 牛乳 鶏肉 厚揚げ あじ みそ 塩昆布                  | 米 油 じゃがいも さとう かつくり粉<br>ごま 小麦粉         | しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく 枝豆<br>きゅうり キャベツ                        | 683             | 824 |
| 22 | 月 |                         | ごはん                  | 牛乳           | とりだんごのみそ汁 たまごやき 納豆あえ                   | 牛乳 鶏肉 とうふ みそ 納豆 たまご                  | 米 ごま さとう                              | キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう たら たくあん 野菜漬                                    | 605             | 717 |
| 23 | 火 |                         | ごはん                  | 牛乳           | あおさのみそ汁 やきとり丼の具<br>キャベツのあさづけ           | 牛乳 あおさ なんと 厚揚げ みそ<br>鶏肉 塩昆布          | 米 じゃがいも 油 さとう かつくり粉<br>ごま             | えのきたけ チンゲン菜 ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>にんじん 野菜漬 きゅうり                    | 623             | 775 |
| 24 | 水 |                         | ごはん                  | 牛乳           | 厚揚げと野菜のうま煮 さわらの香味焼き<br>アスパラのおかかあえ      | 牛乳 厚揚げ 豚肉 さわら<br>かつお節                | 米 じゃがいも さとう                           | こんにゃく にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜<br>アスパラガス                            | 648             | 776 |
| 25 | 木 | 田上中<br>2年給食なし           | ソフトめん                | 牛乳           | ミートソース 茎わかめのサラダ おさつスティック               | 牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ツナ                     | ソフトめん ごま油 パン粉 さとう<br>デミグラスソース 油 さつまいも | にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト<br>キャベツ きゅうり コーン缶                  | 649             | 813 |
| 26 | 金 |                         | ごはん                  | 牛乳           | ワンダンスープ あげぎょうざ2こ チャプチェ                 | 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 なんと                      | 米 ワンダン ごま油 油 ぎょうざの皮<br>春雨 さとう         | にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが<br>にんにく たら もやし キャベツ                 | 660             | 799 |
| 29 | 月 |                         | カレーライス<br>(麦ごはん)     | 牛乳           | キーマカレー いかとブロッコリーのサラダ                   | 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 いか ツナ                  | 米 麦 油 カレールウ                           | にんにく にんじん 玉ねぎ なす コーン缶 トマト チャツネ<br>枝豆 ブロッコリー キャベツ                 | 630             | 816 |
| 30 | 火 |                         | 菜めし                  | 牛乳           | とりにごぼ汁 コロッケ いそひたし                      | 牛乳 鶏肉 とうふ ツナ のり 豚肉                   | 米 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも                     | こんにゃく にんじん 大根 青菜 ごぼう 干しいたけ<br>ねぎ キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ                | 622             | 752 |

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。☆4日(木)は羽生田小1年生、16日(火)は田上小1年生の給食試食会を予定しています。