

# 給食だより

## 令和8年6月



### 6月の季節メニュー・行事食

#### 6月10日（水）郷土料理『クーブイリチー（沖縄県）』

クーブイリチーとは、沖縄の郷土料理です。沖縄の方言で、「クーブ=昆布」、「イリチー=炒め煮」という意味を表します。昆布と豚肉、こんにゃく、かまぼこなどを炒め煮にした料理で、沖縄ではハレの日やお祝いの日にはかかせない料理です。食物繊維やビタミンB1、ミネラルをしっかり摂ることができ、また昆布と豚肉の旨みのご飯によく合います。

#### 6月19日（金）世界の料理『チリコンカン（メキシコ）』

アメリカテキサス州で誕生したメキシコ料理です。お肉と豆、野菜などをトマトとチリパウダーなどのスパイスで炒めて煮込みます。テキサスの庶民が考案した料理であり、国民の間で親しまれています。たんぱく質が豊富な大豆をしっかり食べられるメニューであり、パンやごはんにもよく合います。チリの辛味がきいたスパイシーな料理ですが、辛いのが苦手な方は、ケチャップで調整して甘味をきかしても美味しいです。今回の給食では、チリパウダーの代わりに豆板醤で辛味を付けています。

#### 6月23日（火）季節の食材『パプリカ』

パプリカは、ピーマンとトウガラシと同じ「ナス科トウガラシ属」に分類される野菜です。完熟果実で、黄色、赤色と鮮やかで、甘味と酸味のバランスが良いのが特徴です。黄色やオレンジ色は、ゼアキサンチンというカロテノイドの一種の色素成分、赤色はカプサンチンという色素成分です。それぞれに、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含んでいます。また、ビタミンCはパプリカから発見された成分で、発見者は、ノーベル生理学・医学賞を受賞しています。



いよいよ梅雨の季節です。じめじめした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。しっかり食事・運動をし、休養も心がけて、元気に過ごしましょう。

### 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です



#### ～「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯 ～

「歯の健康」について、また、「かむこと」について考えてみましょう。

#### ☆☆よいあごを作ろう！☆☆

健康な歯は、強いあごの骨に支えられています。あごの骨をしっかりと発達させて、健康で強い歯を作りましょう。

#### ◆ 朝ご飯をしっかり食べよう

朝からしっかりと良くかんで食べると、あごが鍛えられるだけでなく、唾液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

#### ◆ 日光に当たり、元気に体を動かそう

骨の発達に必要なのは、「栄養」と「日光」と「運動」です。よく食べてよく日に当たり、体を動かすことであごの骨も発達します。

#### ◆ 野菜をたっぷり食べよう

野菜に多く含まれる「食物繊維」は、かむ回数を増やし、あごを強くしてくれるほか、歯の隅々まできれいに掃除してくれます。そして、丈夫な骨を作るカルシウムもたっぷりです。



- 消化吸収を良くします。
- 虫歯の予防になります。
- 味の情報を脳に届けます。
- 脳を活性化します。
- 食べ過ぎを防止します。
- ストレス解消になります。

令和 8年 6月度 給食献立表

日付	献立	材料	カロリー	備考	献立	材料	カロリー	備考
1月	すき焼き風煮	牛肉、油、しらたき、玉ねぎ、白ネギ、白菜、焼き豆腐、みりん、酒、砂糖、醤油	757 kcal	16	豚肉の塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、塩、胡椒	762 kcal	2
	メバルの塩焼き	メバル、塩			ごぼうサラダ	ごぼう、人参、胡麻ドレッシング		
	金時豆	うずら豆、砂糖、塩			キャンディチーズ	キャンディチーズ		
2月	赤だし	巻き麩、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	774 kcal	17	キャベツのトマトスープ	キャベツ、トマトダイス、コーン、鶏ガラ、塩、胡椒	719 kcal	2
	ごはん	米			ごはん	米		
	豚塩丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ、だし			チンジャオロース	牛肉、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油		
3月	スパゲティサラダ	スパゲティ、ハム、コーン、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒	895 kcal	18	春雨サラダ	春雨、キャベツ、ハム、コーン、中華ドレッシング	757 kcal	3
	オレンジゼリー	オレンジゼリー			黄桃	黄桃		
	もやしとネギのスープ	もやし、きのこ、ねぎ、塩、胡椒、鶏ガラ			すまし汁	わかめ、豆腐、ねぎ、醤油、塩、だし		
4月	鶏肉のトマト煮	鶏肉、塩、胡椒、人参、玉ねぎ、じゃがいも、なす、マッシュルーム、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ	885 kcal	19	ごはん	米	890 kcal	4
	和風サラダ	キャベツ、ブロッコリー、わかめ、和風ごま醤油ドレッシング			豚肉のチリソース炒め	豚肉、青ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、油		
	玉葱とツナの炒め物	玉ねぎ、いんげん、ツナ、塩、胡椒、醤油			イワシフライ	いわし、パン粉、小麦粉、塩、胡椒、油、トンカツソース		
5月	牛乳	牛乳	852 kcal	20	ほうれん草のソテー	ほうれん草、コーン、塩、胡椒、油	810 kcal	5
	ロールパン	ロールパン、チョコレートソース			野菜スープ	人参、白菜、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒		
	れんこんと豚肉の炒め煮	れんこん、豚肉、厚揚げ、なす、人参、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし			ごはん	米		
6月	竹輪の磯辺揚げ	魚肉、小麦粉、青さ、卵、砂糖、塩、でん粉、油	788 kcal	21	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、醤油、生姜、砂糖、酒、みそ、塩、にんにく、油	880 kcal	6
	ポテトサラダ	じゃがいも、コーン、ハム、マヨネーズ			和風バスタ	スパゲティ、玉ねぎ、きのこ、小松菜、にんにく、油、塩、胡椒、醤油		
	もやしと人参のみそ汁	もやし、人参、ねぎ、味噌、だし			チリコンカン	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、トマトダイス、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒		
7月	ごはん	米	899 kcal	22	牛乳	牛乳	791 kcal	7
	牛肉のビリ辛煮	牛肉、こんにやく、ごぼう、大根、いんげん、豆板醤、醤油、油、だし、みりん			コッペパン	コッペパン、みかんジャム		
	野菜コロッケ	じゃがいも、人参、砂糖、パン粉、小麦粉、油、トンカツソース			豚肉の炒め物	豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、青ピーマン、塩、胡椒、油、醤油、酒、生姜、にんにく、鶏ガラ		
8月	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、ごま、醤油、みりん、だし	737 kcal	23	さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉	761 kcal	8
	わかめの味噌汁	わかめ、人参、ねぎ、味噌、だし			昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩		
	ごはん	米			コンソメスープ	わかめ、玉ねぎ、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒		
9月	鶏肉のカレー煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、カレー粉、ケチャップ、コンソメ、砂糖、ウスターソース	899 kcal	24	ごはん	米	791 kcal	9
	さつまいものサラダ	さつまいも、コーン、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒			牛肉と厚揚げの中華炒め	牛肉、厚揚げ、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、しいたけ、砂糖、醤油、オイスターソース、鶏ガラ、油		
	みかん	みかん			アスパラとコーンの巻り揚げ	コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油		
10月	豆腐のすまし汁	豆腐、揚げ、ねぎ、醤油、塩、だし	737 kcal	25	チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜、ちくわ、だし、醤油、酒	786 kcal	10
	ごはん	米			すまし汁	人参、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし		
	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、回鍋肉ソース、醤油、油			ごはん	米		
11月	春雨の酢の物	春雨、ハム、わかめ、人参、酢、砂糖、みりん、醤油	819 kcal	26	パイ	パイ	761 kcal	11
	白桃	白桃			ハイン	牛乳		
	中華スープ	きのこ、ねぎ、人参、鶏ガラ、塩、胡椒			食パン	食パン、いちごジャム		
12月	ごはん	米	819 kcal	27	ビビンバ風	米、牛ひき肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒	761 kcal	12
	豚カツ	豚肉、でん粉、砂糖、パン粉、小麦粉、塩、油、トンカツソース			ハムサンドフライ	じゃがいも、ハム、とうもろこし、玉ねぎ、人参、砂糖、卵黄、グリーンピース、酢、パン粉、小麦粉、油		
	塩焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、ごま油、鶏ガラ、にんにく、生姜			いちごゼリー	いちごゼリー		
13月	ひじき豆	ひじき、大豆、人参、醤油、砂糖、みりん、だし	988 kcal	28	玉ねぎとわかめのみそ汁	玉ねぎ、わかめ、ねぎ、味噌、だし	762 kcal	13
	キャベツのすまし汁	キャベツ、ねぎ、ちくわ、醤油、塩、だし			カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、コンソメ、油、ウスターソース		
	ごはん	米			ツナサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ツナ、ゆず醤油ドレッシング		
14月	チキン南蛮	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース	735 kcal	29	りんごゼリー	りんごゼリー	786 kcal	14
	ブロッコリーの炒め物	ブロッコリー、人参、ベーコン、塩、胡椒、醤油、鶏ガラ、油			牛乳	牛乳		
	クープイリチー	昆布、こんにやく、豚ひき肉、人参、酒、醤油、みりん、砂糖、だし、油			肉じゃが	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、油、醤油、砂糖、みりん、だし		
15月	ミネストローネ風	じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、コンソメ、塩、胡椒、トマトピューレ、ケチャップ	758 kcal	30	揚げきょうざ	キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、豚肉、鶏肉、ごま油、塩、砂糖、油	786 kcal	15
	ごはん	米			菜の花のかか和え	菜の花、かつお節、醤油、みりん、だし		
	豚肉の甘辛炒め	豚肉、春雨、人参、キャベツ、青ピーマン、玉ねぎ、油、醤油、みりん、砂糖			味噌汁	玉ねぎ、わかめ、ねぎ、味噌、だし		
16月	ぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、豚肉、鶏肉、ごま油、塩、砂糖、醤油、酢	785 kcal	31	ごはん	米	796 kcal	16
	もやしの中華和え	もやし、チンゲン菜、ハム、中華ドレッシング			肉じゃが	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやく、油、醤油、砂糖、みりん、だし		
	わかめスープ	わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒			揚げきょうざ	キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、豚肉、鶏肉、ごま油、塩、砂糖、油		
17月	ごはん	米	758 kcal	32	鶏肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒、油	796 kcal	17
	肉豆腐	牛肉、玉ねぎ、焼き豆腐、人参、いんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし			春巻き	たけのこ、キャベツ、にら、豚肉、オイスターソース、砂糖、しいたけ、きくらげ、醤油、塩、生姜、小麦粉、油		
	グリルチキン	鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、パセリ、油			白菜のゆず和え	白菜、人参、ゆず醤油ドレッシング		
18月	小松菜のおかか和え	小松菜、かつお節、醤油、みりん、だし	758 kcal	33	味噌汁	ねぎ、もやし、かぼちゃ、味噌、だし	796 kcal	18
	すまし汁	人参、巻き麩、ねぎ、醤油、塩、だし			ごはん	米		
	ごはん	米						

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。