

よくかんで ゆっくりと 食べましょう!

食べ物のどにつまらないように、気をつけましょう。もち、パン、丸い形(球形)、つるつるした物は特に注意!

令和8年6月分献立表



(22回)

Aブロック(水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

Main table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes special notices for dental health (6/4-10) and '入梅' (6/11).

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
茨城	22月	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじり) 牛乳 あつやきたまご じゃがいものそぼろに	とりにく あぶらあげ 牛乳 たまご ぶたにく だいず	にんじん にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ しょうが	ソフトめん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん わふうだし	小 637 中 799	2.8 3.3
を	23火	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン キャベツのうまに なすとたまねぎのみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん にんじん ことつな	しょうが にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ なす たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん でんぷん	あぶら あぶら ごまあぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ かつおぶし	小 702 中 873	2.3 2.8
た	24水	こめパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき ポテトサラダ (ごまドレッシング) かぼちゃスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん にんじん かつお かつお	たまねぎ きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめパン じゃがいも じゃがいも	あぶら ドレッシング あぶら	シーズニングスパイス しるワイン しょうゆ ホワイトソース しお しょうゆ	小 624 中 782	2.0 2.6
ベ	25木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) きゅうりのそくせきづけ とんじり	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん こんじやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ あさづけのもと さけ わふうだし	小 667 中 847	2.1 2.5
よ	26金	チキンハヤシライス (ごはん チキンハヤシチュー) 牛乳 とうもろこし イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	とりにく 牛乳 だいず	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも じゃがいも	あぶら あぶら ドレッシング	ハヤシルウ デミグラスソース ようふうだし	小 711 中 859	2.1 2.4
う	29月	しおトマトめん (ソフトめん しおトマトスープ) コービーにゅういんりょう かにかまほこいそべやき (2.2.2.3) キャベツのサラダ (わふうクリームドレッシング)	ぶたにく コービーにゅういんりょう かにかまほこ あおのり	にんじん トマト にんじん	もやし ねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトめん さとう でんぷん さとう こぼろこ	あぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ しお がらスープ トマトソース しおラーメンスープ しお	小 609 中 784	2.5 3.1
W	30火	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) とりにくとズッキーニのしおこうじいため もずくスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく とりにく とりにく たまご とうふ もずく	にんじん にんじん ことつな	たまねぎ ズッキーニ キャベツ しめじ にんにく ねぎ	ごはん でんぷん でんぷん	とんし あぶら あぶら ごまあぶら	ソース さけ しおこうじ しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ けい しょうゆ	小 686 中 848	2.0 2.4

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.8 中 31.0
脂質平均 (g)	小 22.2 中 25.5

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、タアサイ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、みそ (太字で表記しています)

茨城県産食材：とうもろこし、にら、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。



エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年 (3・4年生)、中→中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です



よくかんで食べよう  
6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。噛むことで唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしてくれます。また、唾液は溶けた歯の表面を修復し、虫歯を予防してくれます。虫歯予防のためにも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう
----------------	----------------------	------------------------	-----------------

### ●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、「適塩」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
---------------------------	------------------------	---------------------

6月 食育月間  
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。毎日を元気に過ごすためには、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事ができるように、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?

## 世界の料理

### サッカーワールドカップ 応援献立



6月11日からサッカーのワールドカップが開催されます。今年は、大会史上初の3か国 (アメリカ カナダ メキシコ) で行われます。6月の給食では応援献立として、開催国のひとつであるアメリカの料理を提供します。

アメリカといえば、ハンバーガーが有名です。ドイツで食べられていたひき肉料理である「ハンブルグ風ステーキ (ハンバーグ)」が移民とともにアメリカへ伝わり、食べやすくなるためにパンにはさんだのが始まりだと言われています。その後、ファストフードとしてハンバーガーチェーン店の広がりとともに、世界中で食べられるようになりました。

給食では、ほかにもアメリカ料理のチリコンカンがです。肉・豆・野菜をスパイシーに煮込んだ料理で、暑い夏でも食が進みます。ハンバーガーと一緒にしっかり食べて、サッカーワールドカップ日本代表の活躍を応援しましょう!