

# 6月給食だよ!



令和8年5月26日

寒河江市立南部小学校 発行

## 食育月間

国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日は「食育の日」としています。山形県では毎月19日を「家族団らんの日」、寒河江市では毎月19日を「さがえ食育の日」としています。

この中で「食」については「は」「早寝 早起き 家族いっしょに朝ごはん」と掲げられています。子どもたちの望ましい生活習慣の確立のために意識して取り組んでいきたいものですね。

寒河江市では学校と家庭・地域が連携し社会全体で子どもたちを育む指針として「さがえこの育み10か条」を定めています。(第三次寒河江市教育振興計画)

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯は食べ物を細かくするはたらきがあり、一生使っていく大事なものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



### よくかんで食べると、いいことたくさん!

- ★ 食べ物を細かくして、消化を助けます
- ★ あごの発達をよくします
- ★ だ液がたくさん出て、虫歯を防ぎます
- ★ 歯並びをよくします
- ★ 脳に刺激を与え、頭の働きをよくします



さがえこの育み10か条

みんなでかかわる みんなで育む さがえこの

ねらい	日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カルシウムの働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 干草和え 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 のりチーズ納豆 春巻き 切干大根の ガーリックいため えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き きりこんぶの炒め煮 中華みそスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おかかあえ 豚汁 レモンゼリー 【虫歯予防デー】	食パン マーマレードジャム 牛乳 ポロニアカツ ツナマヨサラダ トマトスープ
	きいろのななま	ごはん さとう ごま	ごはん あぶら こむぎこ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら さとう	ごはん じゃがいも ゼリーあぶら さとう	パン ジャム さとう パンこむぎこ あぶら マヨネーズ
	あかのななま	牛乳 さけ あぶらあげあつあげ みそ	牛乳 なっとう チーズ のりベーコン あぶらあげ みそ	牛乳 こんにゃく さつまあげ みそとりにく ぶたにく ヨーグルト	牛乳 いわし かまぼこ みそぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳 ハム まぐろベーコン
	みどりのななま	ほうれんそう もやし にんじんしいたけ こまつな たまねぎ	きりほしだいこん にんじんほうれんそう にんにく えのきたまねぎ	ねぎ もやし キャベツ えだまめにんじん きくらげ メンマにんにく しょうが こんにゃく	もやし こまつな たまねぎにんじん こんにゃく しいたけねぎ うめ レモン	キャベツ きゅうり パプリカたまねぎ にんじん セロリトマト にんにく オレンジ
よくかんで食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) 中華あえ たまねぎのスープ <1年給食なし> ☆3年お楽しみ給食☆	ガパオライス 牛乳 オムレツ 揚げちりめんの カリカリサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 あじフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ <5年給食なし> ☆4年お楽しみ給食☆	カレーうどん 牛乳 おひたし かむカムこんにゃく <5年給食なし>
	きいろのななま	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん さとう ごま あぶらこむぎこ パンこ ドレッシング	ごはん ごまあぶら さとうかたくりこ	ごはん あぶら こむぎこパンこ ドレッシング	うどん あぶら カレールウ
	あかのななま	牛乳 さば みそ ぶたにくさつまあげ あつあげ	牛乳 とりにく かにかまふう	牛乳 ぶたにく とりにくたまご あげちりめん とうふわかめ	牛乳 あじ まぐろ	牛乳 ぶたにく かまぼこあぶらあげ
	みどりのななま	ごぼう にんじん こんにゃくピーマン キャベツ しめじ	もやし きゅうり にんじんだいこん たまねぎ こまつなしょうが にんにく	たまねぎ ピーマン パプリカしめじ キャベツ きゅうりねぎ しょうが にんにく	ブロッコリー きゅうり コーンキャベツ ほうれんそう たまねぎ	たまねぎ ごぼう にんじんしめじ ねぎ もやし こまつなこんにゃく

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

6月の献立から



18日(木) 県産山菜のみそ汁(わらび入り)

わらびは食物繊維が豊富な山菜です。あく抜きしたわらびは、おひたしや煮物、みそ汁、一本漬けなど様々な料理として食べられています。



18日(木) 鯉のことごと煮

上杉鷹山公ゆかりの米沢の鯉をことごと長い時間煮たものです。骨までやわらかく煮ているので、カルシウムをしっかり、おいしくとることができます。鯉は体に欠かせないビタミン類も豊富に含まれています。山形の郷土料理をぜひ味わってみてください!



ねらい	日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	チキンピラフ 牛乳 グリーンサラダ 豆腐となめこのみそ汁	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 いかメンチカツ 切りほしだいこん 切干大根チキンサラダ 県産きのこスープ <b>&lt;4年給食なし&gt;</b> <b>☆5年お楽しみ給食☆</b>	県産豚肉と新玉ねぎの豚丼 牛乳 県産おかひじきの からしあえ にら玉みそ汁	ごはん 牛乳 鯉のことごと煮 県産豚肉入り ビーフンいため 県産山菜のみそ汁	県産米粉のコッペパン 牛乳 鶏から揚げの甘辛煮 県産アスパラ入り サラダ ラビオリスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら だいたバター ドレッシング	ごはん さとう ふりかけ こむぎこ パンこ あぶら	ごはん さとう あぶら	ごはん ビーフン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	パン ラビオリ こめこ あぶら かたくりこ さとう ドレッシング
	あかのなかま	牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 いか とりにく のり ベーコン	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご みそ	牛乳 こい ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 とりにく ベーコン
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり パプリカ なめこ ねぎ	きりほしだいこん にんじん きゅうり えのき しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん こんにゃく みつば しょうが おかひじき もやし しいたけ にら	もやし パプリカ にんにく しょうが たまねぎ わらび	アスパラ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ コーン
ねらい	日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
みどりのなかまの働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 にしんのかんろ煮 ゆかり和え タイピーエン	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ きなこもち	ごはん 牛乳 ハムチーズカツ ピーマンと にんじんしりしり 沢煮椀	ごはん 牛乳 厚揚げのひき肉いため めかぶのみそ汁 くだもの (かわちばんかん)	スパゲティトマトソース 牛乳 野菜とチキンのサラダ あじさいゼリー
	きいろのなかま	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ごはん じゃがいも カレールウ さとう ドレッシング あぶら しらたまもち くらざとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	スパゲティ あぶら ゼリー だいたバター ドレッシング
	あかのなかま	牛乳 にしん ぶたにく い か うずらたまご	牛乳 ぶたにく かいそう とりにく チーズ きなこ	牛乳 ハム チーズ まぐろ ベーコン	牛乳 ぶたにく あつあげ めかぶ みそ	牛乳 ベーコン とりにく
	みどりのなかま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが あかしそ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ブロッコリー きゅうり コーン	にんじん ピーマン だいこん ねぎ たけのこ	たまねぎ にんじん しょうが にら えのき ねぎ かわうちばんかん	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ ぶどう
ねらい	日(曜)	29日(月)	30日(火)	<p>バランスよく食べよう</p>		
予定こんだて	ごはん 牛乳 塩さば焼き 米粉めんのサラダ マーボー豆腐汁	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーの和風あえ かぶのみそ汁				
きいろのなかま	ごはん あぶら こめこめん さとう ごまあぶら かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ さとう				
あかのなかま	牛乳 さば とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ				
みどりのなかま	きゅうり パプリカ もやし ねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にら	キャベツ ブロッコリー かぶ えのき レモン				

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。