



給食だより 6月号



2025年・6月号

津久井学校給食センター

6月の給食目標「よくかんで食べよう」

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

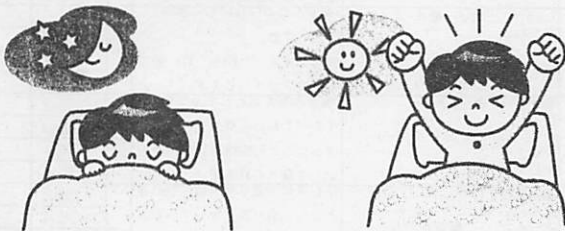
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆むし歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



食のことわざ・6月 トマトが赤くなると医者が青くなる

トマトが熟して赤くなるとリコピンなどの栄養素がふえ、病気を予防する効果があります。トマトの季節になると病気の患者さんが減ってしまうので、医者が困ってしまうということわざです。これから「旬」を迎えるトマトです。給食ではミネストローネ・大豆と鶏肉のトマト煮・夏ポトフ・トマトと卵のスープに入ります。

6月こんだてひょう

2025年度

津久井学校給食センター(21回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		赤のしょくひん	黄のしょくひん	緑のしょくひん		エネルギー(Kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	骨ぐ力になる	体の弱さを癒える		たんぱく質	食塩相当量	
2月	こめロールパン 牛乳 ホキのアーモンドやき ミネストローネ かたぬきチーズ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	パン パター アーモンド ●じゃがいも オリーブオイル マカロニ	パセリ にんじん ●たまねぎ セロリー にんにく ズッキーニ トマト ホールコーン	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。 野菜たっぷりのミネストローネ です。	小 中	653 322 803 38.6 612 23.5 773 28.1	29.3 3.0 34.8 3.5 18.8 2.1 21.8 2.7
3月	ごはん 牛乳 ガバオライスのぐ ひよこまめのスープ みしょうかん	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン とり	ごはん あぶら ごまあぶら ●じゃがいも	●たまねぎ にんじん にんにく みしょうかん エリンギ ピーマン あかピーマン ●こまつな	ご飯にガバオライスの具をのせ て、食べてください。	小 中	612 23.5 773 28.1	18.8 2.1 21.8 2.7
4月	かむかむごはん 牛乳 ししやものカレーあげ かきたまじり	牛乳 だいたい ひじき ししやも とうふ ●たまご	こめ さとう アーモンド あぶら でんぶ こむぎこ	ホールコーン にんじん ●こまつな えのきたけ ながねぎ	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。 かむかむごはん、よくかんで味 わって食べてください。	小 中	654 28.7 819 36.6 638 22.1 791 25.9	24.9 2.5 30.7 3.2 15.0 2.1 16.7 2.4
5月	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめとコーンのスープ フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく わかめ あんぱんにとうふ	ごはん あぶら さとう でんぶ	ピーマン ●たまねぎ たけ のこ しょうが ホールコーン にんじん おとう パイン りんご みかんかじゅう	チンジャオロース、ご飯と一緒に 食べるとおいしいですよ。	小 中	601 24.7 737 29.2	22.6 2.4 27.0 3.1
6月	にくうどん 牛乳 やさしいため ことうむしパン あじつきにぼし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう あじつきにぼし	うどん あぶら ホットケーキようこむぎこ くろさとう	にんじん ●こまつな ながねぎ ●キャベツ もやし ピーマン ●たまねぎ	黒糖高しパンは、給食センター手 作りです。黒砂糖、ホットケー キ粉などを混ぜ合わせ、一つつ カップに注いで作ります。	小 中	601 24.7 737 29.2	22.6 2.4 27.0 3.1
9月	チーズパン 牛乳 だいたいすとりくのトマトに ペイクドポテト フルーツポンチ	牛乳 とりくに ベーコン だいたいす	パン マカロニ あぶら さとう ●じゃがいも ソフトマーガリン	●たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ みかん パイン りんご はくどう ナタデココ	ペイクドポテトは、じゃがいも を切ってからマーガリンをから めオープンで焼きます。	小 中	655 26.9 842 34.5	22.4 2.3 27.8 3.1
10月	ごはん 牛乳 さけのしそみそやき キャベツのおかかあえ うずらたまごのすましじり	牛乳 さけ みそ かつおぶし うずらたまご とうふ	ごはん さとう あぶら	★しそ ●キャベツ もやし ●こまつな にんじん えのきたけ	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。 しそは、今が旬の季節の食品で す。	小 中	615 31.7 775 39.0	16.0 2.6 18.5 3.3
11月	うめちりごはん 牛乳 てまきのり あかうおのわふうマリネ ださんこじり	牛乳 ちりめんじゃこ のり あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ●じゃがいも バター	★うめ ●たまねぎ にんじん ながねぎ ホールコーン ●こまつな	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。 梅ちりごはんは、手巻きのりで巻 いて食べてください。	小 中	649 30.7 796 36.7	16.8 2.7 19.2 3.5
12月	ごはん 牛乳 ほしのハンバーグカレー フレンチサラダ はやぶさゼリー	牛乳 だっしふんにゅう ハンバーグ ハム	ごはん ●じゃがいも カレールー あぶら	●たまねぎ にんじん にんにく しょうが アスパルガス きゅうり グリーンピース ●キャベツ はやぶさゼリー	6月13日ははやぶさの日にも なだ「はやぶさ給食」です。	小 中	679 20.5 879 26.5	21.1 2.4 26.2 3.1
13日	スパゲティミートソース 牛乳 じゃがいもときやいんげんのソテー ハニーレモネー	牛乳 ぶたにく チーズ ハム	パン ソフトマーガリン はちみつ スパゲティ あぶら パター ●じゃがいも	レモンかじゅう にんじん ●たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト ★さやいんげん	煮パンに、マーガリンとほろみ つをぬりオープンで焼いた、手 作りハニーレモネーです。	小 中	654 24.7 783 29.6	23.3 2.9 27.3 3.6
16日	ジャンバラヤ 牛乳 ようふうかきたまじり りんごかん	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ウインナー ●たまご ベーコン	こめ さとう あぶら ●じゃがいも でんぶ	●たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく パセリ りんご	ジャンバラヤは肉やウイン ナー、ひよこまめ、野菜をいれて ケチャップ、ソース、カレー粉 などで味つけます。	小 中	625 19.7 754 23.0	19.0 2.6 21.9 3.3
17日	ごはん 牛乳 あじのごまフライ とうがのみせしる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ ごま パン あぶら	しょうが とうがんに ●にんじん ながねぎ	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。 餅にごまとパン粉をつけ、油で 揚げてフライにします。	小 中	656 28.6 827 35.0	23.8 2.1 27.7 2.6
18日	コッペパン 牛乳 メルルーサのマリネ マカロニスープ あんずジャム	牛乳 ・メルルーサ ぶたにく ハム	パン でんぶ あぶら さとう マカロニ ●じゃがいも	●きゅうり ●たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ あんずジャム	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。手作りマリネは さっぱりとした味付けで魚がお いしく食べられます。	小 中	652 28.9 791 35.4	23.7 2.6 27.5 3.5
19日	ごはん 牛乳 しせんとうふ ひじきのちゅうかソテー こたますいか	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	●たまねぎ にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ ホールコーン ●キャベツ すいか	ひじきの甲斐アテーは、ひじき とコーンやハム、キャベツなど をオイスターソースも加えて味 付けします。	小 中	652 26.4 808 31.6	18.7 2.1 21.4 2.5
20日	くろパン 牛乳 なすのミートグラタン キャベツとまめのスープ きゅうりのピクルス	牛乳 ぶたにく チーズ なすのいんげんまめ ベーコン	パン あぶら マカロニ パセリオイル さとう	なす ●にんじん ●たまねぎ パセリ ●キャベツ にんにく きゅうり	なすのミートグラタンは、給食 センター手作りです。	小 中	620 26.2 783 32.0	24.0 3.0 28.5 3.9
23日	コッペパン 牛乳 ビーンズシチュー キャベツとじゃこのソテー みかんジュレ	牛乳 とりくに ベーコン しろいんげんまめ だっしふんにゅう チーズ ちりめんじゃこ	パン ●じゃがいも あぶら ホワイトルー ゼリーふんまつ	にんじん ●たまねぎ パセリ マッシュルーム ●キャベツ ホールコーン ナタデココ みかん みかんかじゅう	ビーンズシチューのビーンズ は、白いんげん豆です。	小 中	660 25.8 820 31.0	19.8 2.8 23.0 3.5
24日	ごはん 牛乳 タコライスのぐ もずくスープ れいとうパイン	牛乳 だいたい ぶたにく チーズ とりくに もずく とうふ ●たまご	ごはん あぶら さとう でんぶ	●たまねぎ にんにく ●ズッキーニ トマト ●にんじん たけのこ ながねぎ パイン	タコライスは沖縄の料理です。 沖縄産のもずくやパインアップル も使います。	小 中	649 28.4 808 34.1	18.2 2.1 21.0 2.4
25日	ロールパン 牛乳 なつぽつ もやしのソテー メロン	牛乳 ウインナー ベーコン	パン ●じゃがいも あぶら	にんじん ●たまねぎ ●キャベツ セロリー あかピーマン ピーマン トマト ★メロン ホールコーン もやし	夏野菜のピーマンやトマトが 入った、夏がトフです。	小 中	602 20.5 758 25.1	26.6 2.8 32.9 3.5
26日	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまみそしる ゴーヤのつくだに	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ だいたい かつおぶし ちりめんじゃこ	ごはん あぶら ●じゃがいも ごま さとう	しょうが ●にんじん ながねぎ ●こまつな ★ゴーヤ	旬のゴーヤを使った、手作り の佃煮です。ご飯と一緒に食べ てください。	小 中	648 24.7 817 30.2	20.7 2.1 24.3 2.8
27日	アスパラゴス 牛乳 しいらのからあげ トマトとたまごのスープ	牛乳 ウインナー ★しいら ●たまご ベーコン	こめ パター あぶら こむぎこ でんぶ ●じゃがいも	●たまねぎ ●にんじん アスパラガス ホールコーン トマト パセリ	★さかなのはねにちゅういし てたべてね。シイラは、今が旬 の魚です。食べやすい一口サイ ズのから揚げです。	小 中	689 28.0 846 33.8	26.6 2.6 31.8 3.2
30日	ぶどうパン 牛乳 ポテトフライ こぶるケチャップ とうもろこしスープ	牛乳 だっしふんにゅう とりくに ●たまご	パン ●じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら でんぶ	クリームコーン ホールコーン ●にんじん ●たまねぎ パセリ	ポテトフライは、じゃが芋を一口 大に切り、パン粉をつけて揚げま す。ケチャップをつけて食べてく ださい。	小 中	673 24.7 838 30.4	22.1 2.5 25.7 3.1
						小 中	645 26.0 802 31.7	21.6 2.5 25.5 3.1

※上記の食品以外に調味料を使用しています。
※材料の割合により献立を変更することがあります。
★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

📊 残量調査があります

6月の
平均値

☆☆らもごらんください☆☆