

いただきます



2026年 6月号

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとっても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



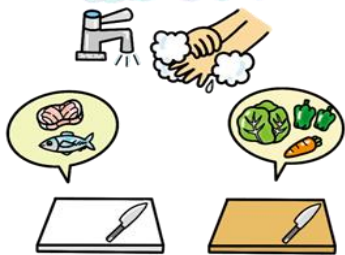
家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

牛乳のよさ～6月は牛乳月間～



せいちょう ぐんぐん成長! カルシウムパワー★

カルシウムは、みなさんの骨や歯を丈夫にして
くれる大切な栄養です。
牛乳にはカルシウムがたくさん入っているので、
成長期のみなさんにぴったり!
毎日の給食でも、しっかり飲んで元気に
過ごしましょう。

月	火	水	木	金
1日 えり中なし ごはん みそ汁 豚肉のキムチ炒め もやし和え 牛乳	2日 中岬トレイ ラーメン 醤油スープ ぎょうざ 牛乳	3日 カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳	4日 パン 鶏肉と野菜のスープ ハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳	5日 豚丼 みそ汁 ごまおかか和え 牛乳
あげ大根ほうれん草ねぎ豚肉キムチ 人參白菜キャベツ白滝ごま油ハムもやし ⓐ593kcal ⓑ26.0g ⓒ24.4g	豚肉ほうれん草人參長ねぎ 白菜わかめメンマ ⓐ636kcal ⓑ27.9g ⓒ29.4g	豚肉いも人參玉ねぎ舞茸たけのこ ヨーグルトみかんバイン黄桃バナナ ⓐ622kcal ⓑ20.6g ⓒ18.9g	鶏肉人參キャベツねぎピーマン いも玉ねぎベーコン ⓐ602kcal ⓑ25.2g ⓒ32.4g	豚肉玉ねぎ舞茸ねぎあげ大根わかめ ちくわ人參キャベツ小松菜ごまかつお節 ⓐ630kcal ⓑ30.0g ⓒ22.3g
8日 ごはん どさんこ汁 レモンチキン 大根サラダ 牛乳	9日 うどん カレー汁 チーズいももち アセロラゼリー 牛乳	10日 ごはん キムチ汁 さばの生姜煮 中華和え 牛乳	11日 小庶トレイ パン/チョコクリーム 豆腐のスープ ナゲット ささみ和え 牛乳	12日 ごはん みそ汁 豚肉の照り煮 春雨和え 牛乳
豚肉豆腐人參コーンいもしめじ ねぎ大根きゅうりちくわわかめごまドレ ⓐ549kcal ⓑ24.2g ⓒ17.8g	うどん豚肉玉ねぎ人參ほうれん草 たけのこねぎ ⓐ614kcal ⓑ18.6g ⓒ21.8g	豚肉大根豆腐白菜ほうれん草キムチ ねぎ人參もやしきゅうりごま油さば ⓐ670kcal ⓑ30.1g ⓒ28.4g	豆腐大根人參いもささみもやし きゅうりごま油 ⓐ584kcal ⓑ25.4g ⓒ30.1g	人參大根ほうれん草ねぎ豚肉玉ねぎ 春雨ハムもやし ⓐ578kcal ⓑ23.7g ⓒ19.8g
15日 岬なし ごはん・牛乳 みそ汁 豚肉と春雨の ねぎ塩炒め たたききゅうり	16日 中岬トレイ トマトパスタ キャベツサラダ あじさいゼリー 牛乳	17日 ごはん みそ汁 豚甘辛炒め ツナの和え物 牛乳	18日 パン シチュー かぼちゃコロツケ ブロッコリーサラダ 牛乳	19日 ごはん みそ汁 カレー肉じゃが ナムル 牛乳
あげキャベツ人參ねぎ春雨豚肉 ごま油きゅうり ⓐ571kcal ⓑ17.2g ⓒ13.1g	ベーコン玉ねぎしめじピーマンなす 鶏肉トマトキャベツ人參ほうれん草ハム ⓐ664kcal ⓑ28.2g ⓒ19.3g	わかめ豆腐大根ねぎ豚肉ちくわ人參 玉ねぎピーマンキャベツツナきゅうり ⓐ638kcal ⓑ27.5g ⓒ27.3g	鶏肉いもしめじ玉ねぎ人參白菜 ブロッコリーコーンツナごまドレ ⓐ704kcal ⓑ23.0g ⓒ34.9g	わかめあげほうれん草ねぎ豚肉人參ハム 玉ねぎいんげんいももやしきゅうりごま油 ⓐ666kcal ⓑ20.3g ⓒ31.3g
22日 えり小・庶なし 中・岬弁当日 	23日 うどん 五目汁 いなり寿司 パイン 牛乳	24日 カレーライス ミックスゼリー 牛乳	25日 小庶トレイ パン 洋風スタミナ雑煮 メンチカツ ハムコーンサラダ 牛乳	26日 ごはん 豆腐の中華煮 シューマイ 五目和え 牛乳
	うどん豚肉丸天玉ねぎ人參舞茸 わかめねぎ ⓐ534kcal ⓑ21.6g ⓒ12.7g	豚肉いも人參玉ねぎ舞茸たけのこ ⓐ594kcal ⓑ19.1g ⓒ18.0g	鶏肉大根人參白玉ねぎハム キャベツコーンごま油 ⓐ641kcal ⓑ25.0g ⓒ29.7g	豚肉人參玉ねぎたけのこ豆腐しめじ ねぎ白菜ほうれん草ハムちくわ ⓐ595kcal ⓑ26.3g ⓒ20.3g
29日 わかめごはん みそ汁 鶏ごま照り焼き もやしの和え物 牛乳	30日 中岬トレイ ラーメン みそスープ フルーツ白玉 牛乳	ぎゅうにゅう カルシウムは牛乳だけじゃない!! 		
わかめあげ大根ねぎハムごぼう 人參もやしきゅうり中華ごまドレ ⓐ765kcal ⓑ27.8g ⓒ17.6g	豚肉白菜人參ねぎもやしわかめ メンマバインりんごみかんもち ⓐ590kcal ⓑ25.5g ⓒ15.4g			