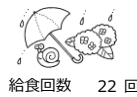




令和 8 年度

# 給食だより 6月号



給食回数 22回

問合せ  
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)  
電話番号 0463-86-6525 (直通)



| 実施日<br>日 曜 | 献立  | 主 な 材 料 と そ の 働 き                  |   |   | 栄 養 量         |            |           |           | 給食センター栄養士からの<br>ひとくちメモ  | 学<br>年 | 本<br>町 | 南 | 東 | 北 | 大<br>根 | 南<br>が<br>丘 | 沢<br>沢 | 鶏<br>巻 |   |
|------------|---|------------------------------------|---|---|---------------|------------|-----------|-----------|---|--------|--------|---|---|---|--------|-------------|--------|--------|---|
|            |   | おもに体の組織をつくる<br>1群・2群               | おもに体の調子を整える<br>3群・4群  | おもにエネルギーとなる<br>5群・6群  | 1群*<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |   |        |        |   |   |   |        |             |        |        |   |
| 1月         | 豚肉の生姜焼き<br>にんじんしりしり<br>ごはん<br>じゃがいも<br>の味噌汁<br>牛乳 | 豚肉 まぐろ油漬け<br>油揚げ わかめ 赤みそ<br>白みそ 牛乳 | しょうが 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ<br>小松菜   | 米 カルシウム強化米<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 片栗粉<br>じゃがいも                  | 716           | 33.8       | 27.0      | 2.7       | 今月は「食育月間」と「環境月間」です。食べることの必要性やお残し、環境とのつながりを考えてみましょう。                 | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 2火         | 鶏肉のカレー<br>揚げ<br>ごはん<br>コーン<br>シチュー<br>牛乳          | 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳                         | 玉ねぎ にんじん<br>ホールコーン<br>クリームコーン<br>パセリ                                  | コッパン 片栗粉<br>米油 じゃがいも<br>サラダ油 (米油)<br>バター 小麦粉                | 850           | 32.7       | 36.7      | 3.0       | 梅雨に入るとジメジメとして食欲が落ちることがあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。         | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 3水         | デザート (具)<br>肉豆腐あんかけ丼<br>ごはん<br>鶏けんちん汁<br>牛乳       | 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳                      | しょうが にんじん<br>ごぼう 枝豆 大根<br>小松菜   | 米 カルシウム強化米<br>サラダ油 (米油)<br>片栗粉 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖<br>アセロラゼリー | 741           | 36.0       | 23.1      | 2.4       | 給食で使う物はみんなで繰り返し使う物です。食器は音が出ないように、スプーンやおたまなどは曲げないように、丁寧に扱きましょう。      | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 4木         | 海藻サラダ<br>ガパオライス<br>ごはん (具)<br>野菜のスープ煮<br>牛乳       | 鶏ひき肉 大豆 わかめ<br>ひじき 鶏肉 牛乳           | にんにく 玉ねぎ<br>ピーマン 赤パプリカ<br>キャベツ 緑豆やし<br>しめじ セロリー<br>にんじん ホールコーン<br>小松菜 | 米 カルシウム強化米<br>サラダ油 (米油) 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>じゃがいも              | 717           | 33.4       | 23.5      | 3.3       | 4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりと噛むために大切です。よく噛むことで虫歯の予防にもつながります。   | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 5金         | 鶏肉の梅みそだれ<br>ささみとキャベツの昆布和え<br>ごはん<br>すまし汁<br>牛乳    | 鶏肉 白みそ<br>鶏ささみ 昆布<br>木綿豆腐 牛乳       | 練り梅 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>大根 にんじん<br>小松菜 しめじ                            | 米 片栗粉 小麦粉 米油<br>砂糖 ごま油                                      | 738           | 32.8       | 32.7      | 2.5       | ★梅の日★<br>6日は梅の日です。晴天が続いたときに後奈良天皇が加茂神社に梅を奉納し、雨が降ったことから制定されました。       | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 8月         | 揚げ餃子(2個)<br>じゃこサラダ<br>ごはん<br>豚汁<br>牛乳             | 餃子 ちりめんじゃこ<br>豚肉 赤みそ 白みそ<br>牛乳     | キャベツ 小松菜 大根<br>にんじん ごぼう<br>長ねぎ  | 米 カルシウム強化米<br>米油 こんにゃく<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 じゃがいも             | 746           | 28.5       | 31.2      | 2.4       | 歯と口の健康週間に合わせて、じゃこサラダにしました。小魚はカルシウムも豊富です。歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。      | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 9火         | コンドレッシング<br>サラダ<br>黒パン<br>鶏肉の<br>トマト煮<br>牛乳       | 鶏肉 牛乳                              | 玉ねぎ にんじん<br>しめじ トマト缶<br>トマトピューレ<br>キャベツ 赤パプリカ<br>枝豆 ホールコーン<br>クリームコーン | 黒パン 砂糖<br>サラダ油 (米油)   | 711           | 31.9       | 31.4      | 3.0       | 目には見えなくても、手にはたくさんの菌や汚れが付いています。給食の前には石けんでよく手を洗いましょう。                 | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 10水        | デザート<br>非常食用<br>カレーライス<br>ポテト<br>牛乳               | 鶏肉 牛乳                              | キャベツ 玉ねぎ<br>にんじん しめじ<br>小松菜   | じゃがいも<br>サラダ油 (米油)<br>豆乳プリンタルト                              | 789           | 21.1       | 16.9      | 2.9       | 災害時には水道や電気、ガスなどが使えず普通の食事が食べられないことがあります。給食を通じて、非常時の食事についても考えてみてください。 | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 11木        | ちくわの磯辺<br>揚げ(2個)<br>かしわ寿司<br>豚肉と豆腐<br>の旨煮<br>牛乳   | 鶏ひき肉 竹輪 あおさ<br>木綿豆腐 豚肉 牛乳          | にんじん しいたけ<br>しょうが にんにく<br>玉ねぎ 枝豆                                      | 米 ビタミン強化米<br>砂糖 小麦粉 米油<br>サラダ油 (米油)<br>片栗粉                  | 773           | 34.8       | 27.5      | 3.7       | かしわ寿司は鶏肉を使ったお寿司です。お酢には疲労回復の効果もあり、食欲が落ちる時期でもさっぱりと食べられます。             | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 12金        | デザート<br>野菜のごま炒め<br>肉みそ丼<br>ごはん (具)<br>牛乳          | 鶏ひき肉 白みそ 竹輪<br>牛乳                  | しょうが 玉ねぎ<br>たけのこ にんじん<br>なす キャベツ                                      | 米 もち麦<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>ごま ココアムース               | 728           | 29.0       | 26.5      | 2.2       | 箸は上手に持っていますか。上の箸はエンピツを持つ様に、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定すると上手に握めます。             | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 15月        | スパイシー<br>ポテト<br>ジャンバラヤ<br>ごはん (具)<br>牛乳           | ウインナーソーセージ<br>木綿豆腐 牛乳              | しょうが にんにく<br>玉ねぎ ピーマン<br>トマトピューレ<br>キャベツ 小松菜<br>にんじん 切干大根<br>長ねぎ      | 米 サラダ油 (米油)<br>砂糖 ビーフン<br>じゃがいも 小麦粉<br>片栗粉 米油               | 784           | 24.2       | 18.8      | 3.4       | ジャンバラヤはアメリカの南部の料理です。スペインの「パエリア」に影響を受けてできたとされています。                   | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |
| 16火        | コーンソテー<br>ロールパン<br>ポーク<br>ビーンズ<br>牛乳              | 豚肉 大豆 牛乳                           | にんじん 玉ねぎ<br>トマトピューレ<br>ホールコーン<br>キャベツ                                 | ロールパン<br>じゃがいも 砂糖<br>サラダ油 (米油)                              | 792           | 33.4       | 34.3      | 3.3       | とうもろこしは6月から9月が旬の野菜です。鮮度が落ちやすいため、収穫後すぐがおいしく食べられます。                   | 1年     | ○      | × | ○ | ○ | ○      | ○           | ○      | ○      | ○ |

| 実施日<br>日 曜 | 配膳図   | 主な材料とその働き                            |  |  | 栄養量           |            |           |           | 給食センター栄養士からの<br>ひとくちメモ   | 学<br>年 | 本<br>町 | 南 | 東 | 北 | 大<br>根 | 南<br>西<br>が<br>丘 | 洗<br>沢 | 鶴<br>巻 |
|------------|---|--------------------------------------|--|--|---------------|------------|-----------|-----------|--|--------|--------|---|---|---|--------|------------------|--------|--------|
|            |   | おもに体の組織をつくる<br>1群・2群                 | おもに体の調子を整える<br>3群・4群                                   | おもにエネルギーとなる<br>5群・6群                                       | 1材料<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |  |        |        |   |   |   |        |                  |        |        |
| 17 水       | うま塩キャベツ<br>白身魚のマヨネーズ焼き(1個)<br>ごはん<br>沢煮椀<br>牛乳            | メルルーサ 豚肉 牛乳                          | キャベツ にんじん<br>にんにく ごぼう<br>えのきたけ 大根                      | 米 カルシウム強化米<br>マヨネーズ パン粉<br>サラダ油 (米油)<br>ごま こんにゃく           | 719           | 33.7       | 31.0      | 2.4       | 沢煮椀の「沢」にはたくさん<br>という意味があり、千切りにし<br>た野菜が沢の水のように流れる<br>ようすを表しています。               | 1年     | ×      | × | × | × | ×      | ×                | ○      | ○      |
| 18 木       | 鶏肉のマリネ<br>コーンピラフ<br>ABC<br>スープ<br>牛乳                      | 鶏肉 牛乳                                | ホールコーン 玉ねぎ<br>赤パプリカ 黄パプリカ<br>キャベツ にんじん                 | 米 おおむぎ<br>サラダ油 (米油)<br>片栗粉 米油 砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも          | 755           | 27.1       | 30.4      | 2.9       | 「いただきます」と「ごちそ<br>うさま」のあいさつはしていま<br>すか? あいさつには感謝の気持<br>ちがこもっています。               | 1年     | ×      | ○ | × | × | ×      | ×                | ○      | ○      |
| 19 金       | デザート<br>小松菜とえのきの<br>磯香和え<br>かやくごはん<br>肉じゃが<br>牛乳          | 油揚げ 豚肉 やきのり<br>牛乳                    | にんじん ごぼう<br>しいたけ えのきたけ<br>玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ 小松菜       | 米 カルシウム強化米<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 じゃがいも<br>しらたき ごま油<br>オレンジゼリー | 737           | 29.4       | 22.0      | 3.2       | ★ふるさと秦野食育DAY★<br>肉じゃがには秦野産の新じゃ<br>がいもと新玉ねぎ、磯香和えに<br>は秦野産のきゅうりを使ってい<br>ます。      | 1年     | ×      | ○ | × | × | ×      | ○                | ○      | ○      |
| 22 月       | 鶏肉の照り焼き<br>カラフルおひたし<br>ごはん<br>白玉汁<br>牛乳                   | 鶏肉 花かつお 牛乳                           | キャベツ にんじん<br>小松菜 しめじ<br>ホールコーン 大根                      | 米 砂糖 片栗粉 白玉  | 720           | 32.6       | 24.3      | 2.3       | 主食・主菜・副菜がそろると<br>栄養のバランスが自然と良くな<br>ります。バランスよく食べると<br>体の調子が整い、授業にも集中<br>できます。   | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ×                | ×      | ×      |
| 23 火       | ポテトのチーズ<br>ソース<br>コッペパン<br>ミートボール<br>のトマト煮<br>牛乳          | 肉だんご<br>ウインナーソーセージ<br>シュレッドチーズ<br>牛乳 | 玉ねぎ にんじん<br>エリンギ トマト缶<br>マッシュルーム<br>トマトピューレ<br>パセリ     | コッペパン<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 じゃがいも<br>片栗粉 米油<br>バター 小麦粉        | 855           | 32.6       | 23.3      | 3.1       | 秦野市では6月にじゃがいもが<br>多く収穫されます。新じゃがい<br>もはみずみずしく、皮も柔らか<br>いため食べられます。               | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ×                | ×      | ×      |
| 24 水       | いかの吉野揚げ(2個)<br>小松菜と鶏ささみの和え物<br>ごはん<br>かぼちゃの<br>そぼろ煮<br>牛乳 | いか 鶏ささみ 鶏ひき<br>肉 牛乳                  | 小松菜 緑豆もやし<br>にんじん かぼちゃ<br>玉ねぎ グリンピース                   | 米 片栗粉 米油 砂糖<br>ごま油   | 725           | 34.3       | 21.5      | 2.6       | かぼちゃは「南瓜」と書きま<br>す。ポルトガルから伝えられた<br>ため「南蛮の瓜」から「南瓜」<br>になったと言われています。             | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○                | ×      | ×      |
| 25 木       | (具)<br>ブルコギ丼<br>(麦入りごはん)<br>鶏肉と大根の<br>ピリ辛スープ<br>牛乳        | 豚肉 赤みそ 鶏肉 牛乳                         | にんにく 玉ねぎ<br>にんじん 切干大根<br>緑豆もやし 小松菜<br>大根 えのきたけ 大根      | 米 おおむぎ<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖 片栗粉 ごま油                          | 719           | 35.5       | 25.8      | 3.4       | ブルコギは韓国の代表的な肉<br>料理の一つです。本場の韓国<br>では牛肉を使うのが一般的です。                              | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○                | ○      | ○      |
| 26 金       | デザート<br>野菜の<br>ツナ炒め<br>ナン<br>ドライ<br>カレー<br>牛乳             | 豚ひき肉 ひよこ豆<br>脱脂粉乳<br>まぐろ油漬け 牛乳       | 玉ねぎ にんじん なす<br>にんにく しょうが<br>トマトピューレ<br>パセリ キャベツ<br>小松菜 | サラダ油 (米油)<br>バター 小麦粉<br>ナン カレールウ<br>青りんごゼリー                | 758           | 32.5       | 34.3      | 3.5       | 牛乳は水分とカルシウムを同<br>時にとれるため、成長期にはう<br>れしい飲み物です。暑くなる季<br>節には毎日の牛乳もしっかり飲<br>んでください。 | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○                | ○      | ○      |
| 29 月       | えびとチンゲンサイの塩炒め<br>春巻き(2個)<br>ごはん<br>コーン中華<br>スープ<br>牛乳     | 春巻き むきえび<br>肉だんご 牛乳                  | チンゲンサイ<br>にんじん にんにく<br>ホールコーン<br>玉ねぎ 小松菜               | 米 米油<br>サラダ油 (米油)<br>ごま油 片栗粉                               | 795           | 21.5       | 14.0      | 2.5       | チンゲンサイは中国が由来<br>で、シャキシャキとした食感が<br>特徴です。ビタミンやミネラル<br>も豊富な野菜です。                  | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○                | ○      | ○      |
| 30 火       | 千切りキャベツ<br>鶏肉のから揚げ<br>コッペパン<br>トマト<br>スープ<br>牛乳           | 鶏肉 牛乳                                | しょうが キャベツ<br>玉ねぎ にんじん<br>セロリ トマト缶                      | コッペパン 片栗粉<br>米油 じゃがいも<br>サラダ油 (米油)<br>砂糖                   | 763           | 30.2       | 35.9      | 3.5       | これからが夏本番です。毎日<br>の食事をしっかり食べて、暑さ<br>に負けない元気な体をつくり、<br>夏バテを予防しましょう。              | 1年     | ○      | ○ | ○ | ○ | ○      | ○                | ○      | ○      |

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

## 6月は「食育月間」です!

6月は国が定める「食育月間」と「環境月間」、4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。

どんなにおいしい食事でも歯が健康でないと、よく噛んで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。

また、給食でのお残しや家庭での食品ロスは、食べ物ガムダになるだけでなく、ゴミとして焼却されるのに多量のエネルギーも消費します。

今月は“食べること”を改めて見直し、“食”について考えてみませんか。

## 給食用非常食カレーを提供します

6月10日の市内一斉引き取り訓練に合わせて、防災の意識をより高めるため、給食では学校給食用非常食「救給カレー」を提供します。パウチされた袋にご飯とカレーが入っていて、そのまま食べることができます。日本では、地震、津波、台風などの災害が多発しており、大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。給食や訓練をきっかけに、ご家庭でも災害食や防災について話題にしていだければと思います。



## 今月の行事食

### 梅の日「鶏肉の梅みそだれ」(5日)

6月6日の“梅の日”にちなんで「鶏肉の梅みそだれ」を提供します。

### ふるさと秦野食育DAY「肉じゃが」(19日)

肉じゃがには、今が旬の秦野産の新玉ねぎ、新じゃがいも、にんじんを使っています。

### 保護者の方へ

6月分の給食費の引き落としは、**29日(月)**です。

前日までに必ず**残高の確認**をお願いいたします。

