

6月 給食だより

令和8年5月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

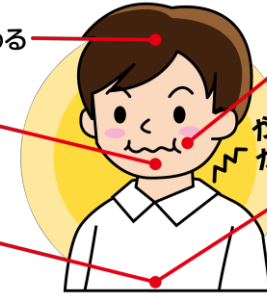
健康な体づくりはよくかむことから!

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、虫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
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



かむ習慣をつけるには?



一口30回を意識し、よく味わって食べる。



食べ物を水分で流し込まない。

食べる時に注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



守口市の農家の方が作った野菜(18日のたまねぎ、19日のじゃがいも)を給食で使用します。

よく味わって食べましょう!!



令和8年6月分

学校給食献立表

6/1月～6/30火

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
6/1月	メキシカンライス 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【米、げんまい、とりひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、コーン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、〈水〉】 【ポークウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩】	6/16火	ごはん 牛乳 キムチスープ 豚こら炒め	【米】 【とり肉、キャベツ、はくさいキムチ、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、〈水〉】 【ぶた肉、エリンギ、ニラ、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、みそ、酒、砂糖、塩、とうがらし】
6/2火	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉のねぎ塩炒め	【米】 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、たまねぎ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、塩こうじ、酒、しょうゆ濃、ごま油、こしょう】	6/17水	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ 甘夏みかんゼリー	【ココアパン】 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、とりがらスープ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉】 【甘夏みかんゼリー】
6/3水	コッペパン 牛乳 野菜スープ 焼きフランクフルト スイートポテト	【コッペパン】 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし】 【スイートポテト】	6/18木	とうもろこしごはん 牛乳 和風スパゲティ(小麦) あまずあえ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ濃、塩、〈水〉】 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん】
6/4木	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃがいものチーズ焼き(乳)	【米】 【ぶた肉、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉】 【ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう】	6/19金	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め(卵) さばの塩焼き	【米】 【ベーコン、たまご、サラダ油、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう】 【さば、塩、油】
6/5金	わかめごはん 牛乳 はるさめスープ あじフライ(小麦)	【米、干しわかめ、塩、〈水〉】 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉】 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油】	6/22月	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米】 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みそ、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉】
6/8月	チャーハン 牛乳 みそラーメン(小麦) ナムル	【米、ハム、ねぎ、油、しょうゆ濃、とりがらスープ、塩、ごま油、〈水〉】 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、にんにく、油、こしょう、ポークスープ、とりがらスープ、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、〈水〉】 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩】	6/23火	クワアージュシー 牛乳 すまし汁 うちなーかきあげ(小麦)	【米、げんまい、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉】 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ちくわ、たまねぎ、ゴーヤ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油】
6/9火	ごはん 牛乳 とりすき 焼きししゃも ぶどうゼリー	【米】 【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖】 【ししゃも、油】 【ぶどうゼリー】	6/24水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 切干大根のソース炒め	【コッペパン】 【いちごジャム】 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉】 【とり肉、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう】
6/10水	はちみつパン 牛乳 ビーフンスープ ポークチャップ	【はちみつパン】 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉】 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう】	6/25木	ごはん 牛乳 豚汁 さわらの香味焼き	【米】 【ぶた肉、つきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉】 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油】
6/11木	ツナライス 牛乳 ポタージュ カントリーポテト	【米、ツナ、にんじん、マッシュルーム、しょうゆ濃、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、〈水〉】 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、ポタージュの素、ポークスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】 【じゃがいも、油、塩、こしょう】	6/26金	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 豚肉とピーマンの炒め物	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【とうふ、ゆば、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、じゃがいも、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒、でんぶん、〈水〉】
6/12金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ひじきの炒め煮	【米】 【ぶた肉、糸こんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、油、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉】 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】	6/29月	ごはん 牛乳 そぼろ煮 たまごじりどうふ(卵)	【米】 【ぶたひき肉、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉】 【とうふ、とり肉、たまご、ちくわ、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖】
6/15月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ あげぎょうざ	【米】 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉】 【米粉ぎょうざ、油】	6/30火	ごはん 牛乳 カレーうどん(小麦) あえもの おはぎ	【米】 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレー粉、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉】 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん】 【おはぎ】

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。

●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。

●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。

●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	524	21.8	19.3	294	70	1.5	2.6	178	0.42	0.48	20	4.3	1.8
学年3・4年	603	24.8	21.7	308	80	1.8	3	202	0.5	0.51	24	5.3	2.2
学年5・6年	681	27.8	24.1	324	91	2.1	3.3	227	0.57	0.56	27	6.2	2.5

