

# 6月給食だより

令和7年6月  
舟橋村立舟橋小学校

「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、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。



## 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身に付けましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

6月4日(水)～10日(火)  
～ 歯と口の健康週間 ～

かむってすごい！



歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

## 舟橋村産の野菜が続々登場！

フリルレタス・・・年間を通して登場します  
ミディトマト・・・6月に登場しています(ふれあい農園より)  
たまねぎ・・・6月から登場します  
ドロンコ農園の「有機キャベツ」「有機きゅうり」等も登場する予定です。地元の旬の食材を食べて栄養をたっぷりとりましょう。



## 6月27日(金) 絵本給食 「おやさいしろくま」

「家庭読書の日」に合わせて行っている「絵本給食」を、今年度も実施します。今月は小学2年生の生活科「やさいのしゅうかく」に合わせ、いろいろな野菜や野菜料理が出てくる絵本です。苦手な野菜が食べられるようになるかも？！





# 6月こんだてひょう



舟橋村立舟橋小学校

|               | 主食          | 牛乳 | こんだて   | 使用している食品                            |                              |  |   |   |                      |
|---------------|-------------|----|--|-------------------------------------|------------------------------|--|---|---|----------------------|
|               |             |    |  | 〔赤〕 血や肉や骨をつくる                       |                              | 〔緑〕 体の調子を整える                           |   | 〔黄〕 熱や力になる                                    |                      |
|               |             |    |  | 1群                                  | 2群                           | 3群                                     | 4群  | 5群  | 6群                   |
| 2月            | ごはん         | ○  | ささみフライ<br>ひじきのベーコンいため<br>ポテトスープ                  | とりにく<br>ベーコン だいすこ<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう<br>ひじき                | ピーマン<br>にんじん                           | キャベツ<br>たまねぎ                              | ごはん パンこ<br>でんぷん こむぎこ<br>じゃがいも                 | あぶら                  |
| 3火            | ごはん         | ○  | ハンバーグケチャップソース<br>グリーンサラダ<br>コーンチャウダー             | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう                       | ブロッコリー<br>にんじん                         | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ とうもろこし                  | ごはん パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                       | マーガリン<br>あぶら         |
| 4水            | ごはん         | ○  | ★ごさかなとだいすのごまがらめ<br>★スティックきゅうり<br>はっほうさい ★かみかみゼリー | だいす<br>いか<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう<br>いわし                | ピーマン<br>にんじん                           | キャベツ きゅうり レモン<br>たけのこ ほししいたけ<br>しょうが たまねぎ | ごはん さとう<br>でんぷん                               | ごま<br>ナタデココ<br>あぶら   |
| 5木            | ごはん         | ○  | ★いわしのうめに<br>★かみかみサラダ<br>ちくぜんに                    | とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>いわし                | こまつな<br>さやいんげん<br>にんじん                 | うめ とうもろこし<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう たけのこ         | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく                     | ノイタゴ マネーヌ<br>あぶら     |
| 6金            | ★しよく<br>パン  | ○  | ★チリコンカン ★スライスチーズ<br>コールスローサラダ<br>にらたまスープ         | ぶたひきにく<br>きんときまめ<br>たまご             | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にら<br>にんじん                             | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ はなびらたけ                  | しよくパン<br>さとう<br>でんぷん                          | ノイタゴ マネーヌ<br>あぶら     |
| 9月            | ごはん         | ○  | ★トンテキ<br>★たくあんあえ<br>たきあわせ                        | ぶたにく<br>とりにく<br>かまぼこ あつあげ           | ぎゅうにゅう                       | こまつな<br>さやいんげん<br>にんじん                 | キャベツ もやし たくあん<br>たまねぎ しょうが<br>だいこん にんにく   | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>こんにゃく でんぷん                | ロード<br>あぶら           |
| 10火           | ごはん         | ○  | ★きびなごのかりかりフライ<br>コーンいりおひたし<br>ぶたじる               | あつあげ<br>ぶたにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう<br>きびなご               | フリルレタス<br>こまつな<br>にんじん                 | とうもろこし<br>だいこん しょうが ねぎ                    | ごはん みずあめ<br>でんぷん こめこ<br>じゃがいも さとう<br>こんにゃく    | あぶら                  |
| 11水           | ごはん         | ○  | メンチカツ<br>すみそあえ<br>こうやどうふのふくめに                    | みそ ぶたにく<br>こうやどうふ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう                       | こまつな<br>さやいんげん<br>にんじん                 | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん                 | ごはん パンこ<br>じゃがいも さとう<br>こんにゃく こむぎこ            | あぶら                  |
| 12木           | わかめ<br>ごはん  | ○  | たらのごまみりんやき<br>ピーフンソテー<br>みそしる                    | たら<br>ベーコン<br>あつあげ みそ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | ピーマン<br>にんじん                           | キャベツ<br>にんにく しょうが<br>だいこん ねぎ              | ごはん さとう<br>ピーフン                               | ごま<br>あぶら            |
| 13金           | ごはん         | ○  | オムレツ<br>ビーンズサラダ<br>クリームシチュー                      | たまご<br>しろいんげんまめ<br>ベーコン             | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>だっしぶんにゅう | ブロッコリー<br>アスパラガス<br>にんじん               | キャベツ<br>たまねぎ とうもろこし                       | ごはん さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも                      | あぶら                  |
| 16月           | ごはん         | ○  | ししゃものからあげ<br>ごまあえ<br>にくじゃが                       | ししゃも<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう                       | チンゲンサイ<br>えだまめ<br>にんじん                 | しょうが<br>もやし きゅうり<br>たまねぎ                  | ごはん さとう<br>じゃがいも でんぷん<br>こんにゃく                | ごま<br>あぶら            |
| 17火           | ごはん         | ○  | ショウロンボウ<br>だいこんサラダ<br>ホイコーロウ                     | あかみそ<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | フリルレタス<br>ピーマン<br>にんじん                 | しいたけ しょうが たけのこ<br>キャベツ だいこん<br>にんにく たまねぎ  | ごはん<br>はるさめ でんぷん<br>こむぎこ さとう                  | ロード<br>ごまあぶら<br>あぶら  |
| 18水           | ごはん         | ○  | ぶたにくとレパールのケチャップがらめ<br>レモンあえ<br>みそしる              | ぶたにく<br>ぶたレパール<br>うすあげ みそ           | ぎゅうにゅう                       | ブロッコリー<br>こまつな<br>にんじん                 | しょうが<br>キャベツ レモン<br>だいこん                  | ごはん さとう<br>でんぷん                               | あぶら                  |
| 19木           | ごはん         | ○  | あかうおのてりやき<br>おひたし<br>だいすのいそに                     | あかうお だいす<br>あつあげ<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう<br>ひじき                | こまつな<br>さやいんげん<br>にんじん                 | きゅうり もやし                                  | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく さとう                     | あぶら                  |
| 20金           | 学習参観<br>ごはん | ○  | いかにチリソースいため<br>やさいのナムル<br>マーボーどうふ                | かまぼこ<br>ぶたひきにく いか<br>もめんどうふ<br>あかみそ | ぎゅうにゅう                       | ピーマン にら<br>フリルレタス<br>にんじん              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ たけのこ ねぎ<br>しょうが にんにく    | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                            | ごまあぶら<br>あぶら         |
| 23月           | うめ<br>ごはん   | ○  | さわらのみそやき<br>アスパラのごまだれ<br>しらたまじる                  | さわら みそ<br>うすあげ とうふ<br>とりにく          | ぎゅうにゅう                       | アスパラガス<br>にんじん                         | うめ きりぼしだいこん<br>キャベツ もやし<br>ほししいたけ ねぎ      | ごはん<br>さとう<br>しらたまだんご                         | ごま                   |
| 24火           | げんまい<br>ごはん | ○  | コロッケ<br>フレンチサラダ<br>ミディトマトのハヤシライス                 | ぶたにく                                | ぎゅうにゅう<br>だっしぶんにゅう           | ブロッコリー<br>ミニトマト<br>にんじん                | とうもろこし<br>キャベツ たまねぎ<br>にんにく しょうが          | げんまいごはん<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ パンこ<br>みずあめ でんぷん | ロード<br>ドレッシング<br>あぶら |
| 25水           | ごはん         | ○  | ぶたにくのしょうがやき<br>ポテまめサラダ<br>なめこじる                  | ぶたにく<br>みそ だいす<br>あつあげ              | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にんじん                                   | しょうが たまねぎ<br>だいこん なめこ                     | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                           | あぶら                  |
| 26木           | ごはん         | ○  | やきぎょうざ<br>きゅうりのちゅうかあえ<br>すぶた                     | とりにく<br>だいすこ<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう                       | にら<br>ピーマン<br>にんじん                     | キャベツ<br>きゅうり たけのこ<br>しょうが たまねぎ            | ごはん こむぎこ<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも                 | ロード<br>ごまあぶら<br>あぶら  |
| 絵本給食「おやさしろくま」 |             |    |  |                                     |                              |  |   |   |                      |
| 27金           | コッペ<br>パン   | ○  | たまごロール<br>サラダ<br>かほちゃポタージュ<br>ミディトマト             | たまご<br>しろいんげんまめ                     | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム             | ブロッコリー<br>アスパラガス<br>にんじん かほちゃ<br>ミニトマト | きゅうり<br>キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ               | パン<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも                       | あぶら<br>ドレッシング        |
| 30月           | ごはん         | ○  | いわしのかばやき<br>さっぱりしょうゆあえ<br>こもくみそしる                | いわし<br>みそ<br>うすあげ                   | ぎゅうにゅう                       | こまつな<br>にんじん                           | キャベツ もやし レモン<br>たまねぎ しめじ ねぎ               | ごはん<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも                      | あぶら                  |

歯と口の健康週間



※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。