

6月 給食だより

令和8年6月
舟橋村立舟橋小学校

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で「食べる」ことは欠かすことができません。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」についての知識を身に付けていくことが大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気を付け、 「適塩」を 意識する</p>
----------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

健康な歯を保つためのポイント

6月4日(木)～10日(水)
～ 歯と口の健康週間 ～

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



25日(木)絵本 給食の日 ～にっぽん全国のさがしもの

主人公のまきえもんが、いなりひめのために、47都道府県をめぐる郷土料理やご当地グルメ、お土産などを探し求めるたびに出る、絵探し絵本です。





6月こんだてひょう



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

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
1月	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソースがけ ごまポテト やさしいチャウダー	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	ごはん さとう じゃがいも	でんぶん ごま リエグ マネズ
2火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため きざみあえ じゃがいものうまに	ぶたにく あつあげ だいすこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし えだまめ たくあん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま
3水	1・2年校外学習 キムタク ごはん	○	あじフライ フレンチサラダ とうふスープ	あじ とりにく もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フリルレタス ブロッコリー	はくさい キムチ たくあん にんにく とうもろこし たまねぎ きゅうり ねぎ しょうが レモン	ごはん でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング ロード
4木	ごはん	○	★ごさかなとだいすのあげからめ ★はりはりあえ ちゅうかスープ	だいす とうふ ウイナー	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん もやし ねぎ しょうが レモン たけのこ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
5金	★コッパン	○	★とりにくのケチャップいため ゆでブロッコリー イタリアンスープ ★ナタデココゼリー	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが なす レモン えだまめ たまねぎ とうもろこし	コッパン パンこ さとう でんぶん	あぶら ナタデココ ごま
8月	ごはん	○	★たこのからあげ もずくのチャプチェ みそけんちんじる	たこ たまご みそ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく こむぎこ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
9火	ごはん	○	やきぎょうざ ★スティックきゅうり ★すぶた	とりにく だいすこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	ロード あぶら
10水	ごはん	○	★ポテトカッパトマトグラタン ★こんぶあえ ★こんさいスープ さくらんぼゼリー	おから あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	フリルレタス チンゲンサイ にんじん	にんにく きゅうり さくらんぼ もやし しょうが レモン だいこん ごぼう れんこん	ごはん こめ じゃがいも でんぶん みずあめ さとう	あぶら
11木	うめごはん	○	にゅうばいの日こんだて いわしのしょうがに そえやさしい たまごとじ	いわし たまご もめんどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	うめ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん こんにゃく さとう じゃがいも	
12金	3年校外学習 ごはん	○	さわらのごまみりんやき おひたし ぶたじる チーズ	さわら あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ だいこん しょうが	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま
15月	むぎいり ごはん	○	チーズオムレツ だいこんサラダ シーフードカレー	たまご しろいんげんまめ いか	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ わかめ	フリルレタス にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら
16火	ごはん	○	ほっけのしおこうじやき いそあえ えびととうふのうまに ヨーグルト	ほっけ もめんどうふ えび かまぼこ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	こまつな にんじん	しめじ もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら
17水	ごはん	○	ししゃものからあげ なめこいりおひたし にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん	えだまめ なめこ はくさい たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	あぶら
18木	ごはん	○	ぶくらぎのあまみそからめ ナムル ホイコーロウ れいとうパン	ぶくらぎ だいす あかみそ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん	しょうが もやし きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく パインアップル	ごはん でんぶん さとう	ごま ごまあぶら あぶら
19金	学習参観 ごはん	○	とんかつのあまからに ごまびたし くたくさんみそしる	ぶたにく みそ うすあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし しょうが ねぎ だいこん しめじ ごぼう	ごはん でんぶん パンこ さとう	あぶら ごま
22月	ごはん	○	タンドリーフィッシュ ミディトマト ごぼうサラダ にくだんごのブラウンシチュー	たら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	ミディトマト こまつな にんじん	しょうが にんにく ごぼう とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ロード ごまあぶら あぶら
23火	ごはん	○	さばのこうみやき ゆかりあえ ぶたにくのやながわふう	さば みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら
24水	ごはん	○	あかうおのかおりあげ ひじきあえ ワントンスープ	あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	こまつな にんじん	にんにく きゅうり ほししいたけ ねぎ もやし メンマ	ごはん さとう こむぎこ ワントン	あぶら
25木	ごはん	○	絵本給食の日「にっぽん全国のさがしもの」 ぶたにくみそ キャベツあえ せんべいじる あじつけのり	ぶたにく みそ だいす こうやどうふ とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん さとう ふ せんべい こんにゃく	あぶら ごま
26金	ミニ コッパン	○	かきあげ コーンいりおひたし ごもくうどん	とりにく うすあげ だいすこ	ぎゅうにゅう	しゅんぎく フリルレタス にんじん	たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし ほししいたけ ねぎ	コッパン ごま こむぎこ うどん	あぶら
29月	ごはん	○	かぼちゃチーズコロッケ こんにゃくサラダ やさしいのスープに	だいすこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こめ こんにゃく パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら マーガリン
30火	ごはん	○	いわしのうめに ポテまめサラダ なめこじる	いわし みそ だいす きぬあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ ねぎ だいこん なめこ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	リエグ マネズ

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。