



れいわ ねんど
令和7年度

がつ

6月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

「よくかんで食べよう」 

しよくせいかつ み なお でんとうしよく い
シリーズ 「食生活を見直そう ~伝統食をとり入れよう~」 



しんこんだて
新献立 「ソーセージとポテトのケチャップサンド」
よっか
4日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



6月 2日 (月)



かみなり こんにやく

「かみなりこんにやく」は、こんにやくを
あぶら 油でいためた料理です。
りょうり

こんにやくをいためるときに、
「バリバリ」と、かみなりのような
おと音がすることから、この名前が
なまえ
つきました。



かみなり
こんにやく

おからツナ
どんぶりのぐ

ぎゅうにゅう

おはんに
のせて
たべよう

おぎごはん

すましじる

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	まぐろフレーク 	おぎごはん 	さんおんとう 	にんじん 	たまねぎ
はなかつお 	さとう 	サラダあぶら 	ごまあぶら 	しょうが 	しいたけ
おからパウダー 	とうふ 			こまつな 	

きゆうしょく しきしぎ
給食では、色紙切りにしたこんにやくを
あぶら 油でいため、だし汁・さとう・みりん・
じる
しょうゆで味つけし、最後に
あじ さいご
はな 花かつおをくわえて作りました。
つく



6月 3日 (火)



ひじき



ひじきは、わかめや
 こんぶなどと同じ海そうの
 なかまで、海の浅いところに
 ある岩に生えています。
 収穫したときには、
 うすい茶色をしています、

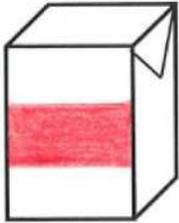
長く保存するために、煮てから乾そうさせることで
 黒色に変わります。

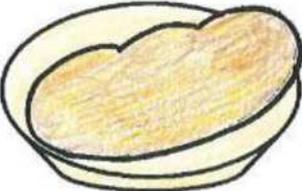
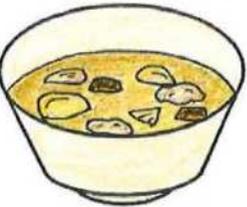
ひじきは、今日の「ひじきのソテー」に
 使っています。
 ひじきの食感や、いその香りを
 感じながら、食べてくださいね。



ぎゅうにゅう

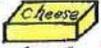
ひじきのソテー

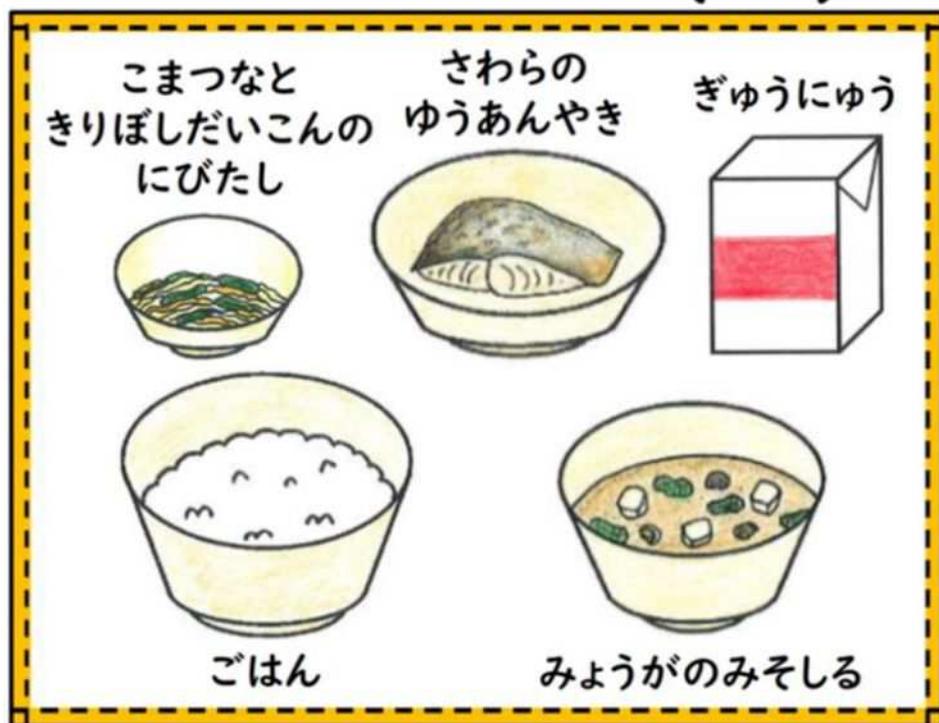



あじつけコッペパン
チキンカレーシチュー

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	黄	みどり 緑
		ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ミックスビーンズ 	あじつけコッペパン 	にんじん 
ヨーグルト 	とりにく 	バター 	たまねぎ 
ひじき 	チーズ 	じゃがいも 	しょうが 
	だっしふんにゅう 	こむぎこ 	サラダあぶら 

6月 4日 (水)



和(なごみ) 献立 こんだて



さわらの幽庵焼き ゆうあん や

「幽庵焼き」とは、魚さかなをつけだれにつけてから、焼く料理のことです。

料理酒・みりん・しょうゆを同じ量でおな りょう合わせたあと、かんきつ系の果物を入れて、つけだれつくを作ります。

給食では、ゆず果汁かじゅう つかを使っています。



食べ物の三つのはたらき

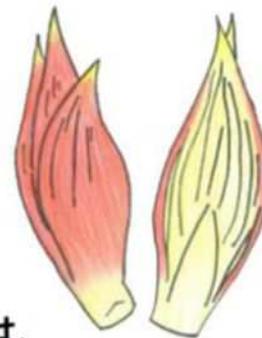
赤 <small>あか</small>	黄 <small>き</small>	緑 <small>きり</small>
体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう とうふ さわら あかみそ(けいほく) わかめ</p>	<p>ごはん さんおんとう さとう</p>	<p>きりぼしだいこん にんじん みょうが こまつな ゆずかじゅう</p>

みょうが

みょうがは、しょうがのなかまです。

「野菜」として育て、食べているのは、日本だけです。

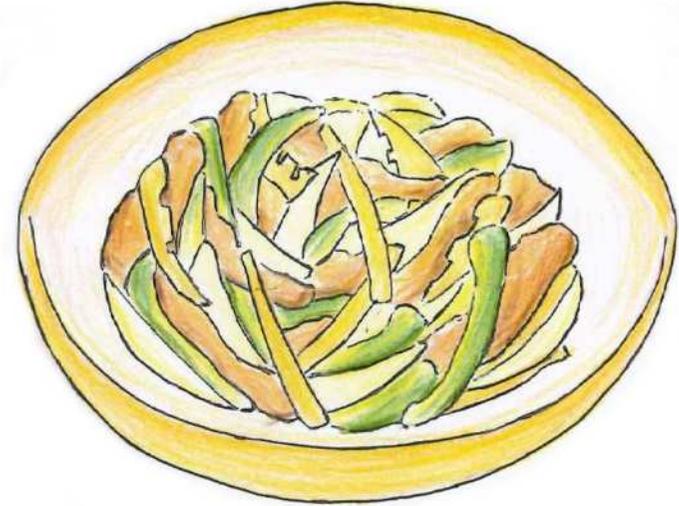
夏に美味しい野菜で、みょうがの香りは、食よくを出す手助けをしてくれます。



6月 5日 (木)



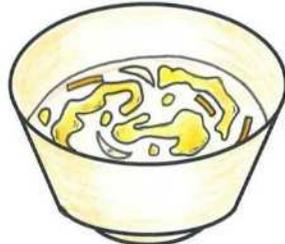
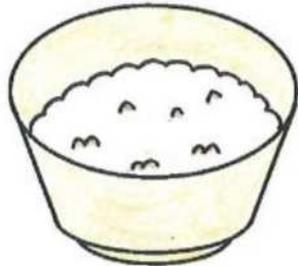
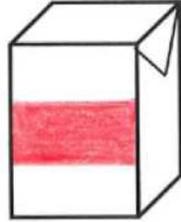
にく やさい
ぶた肉と野菜の
献立紹介
オイスターソースいため



にく やさい
ぶた肉と野菜のオイスターソースいためは、
にく やさい
ぶた肉とたくさんの野菜を、「かき」という
かい つく
貝から作られる「オイスターソース」で香ばしく
いためています。
やさい しょっかん
野菜のしゃっきりとした食感と、
み あじ
オイスターソースのうま味を味わいましょう。



ぶたにくとやさいの
オイスターソースいため
ぎゅうにゅう



むぎごはん

ちゅうかコーンスープ

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ぶたにく 	むぎごはん 	サラダあぶら 	たまねぎ 	ピーマン
たまご 	さとう 	しょうが 	かたくりこ 	しょうが 	にんじん
		たけのこ 		クリームコーン 	ほうれんそう

6月 6日 (金)

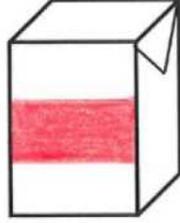


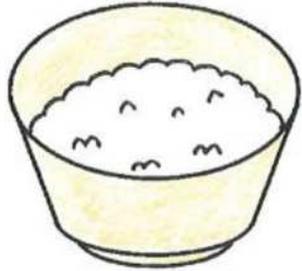
がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標
た
よくかんで食べよう


ぎゅうにゅう

ごまずに







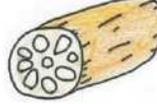
ごはん



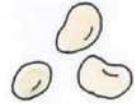
にくみそいため

かみごたえのある^{たもの}食べ物


ごぼう

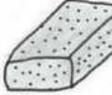

れんこん


げん^{まい}米


だい^ず大豆


こ^{ざかな}小魚


にんじん


こんにやく


キャベツ


細切^{こんぶ}こんぶ


りんご

たもの^{みつ}食べ物の三つのはたらき

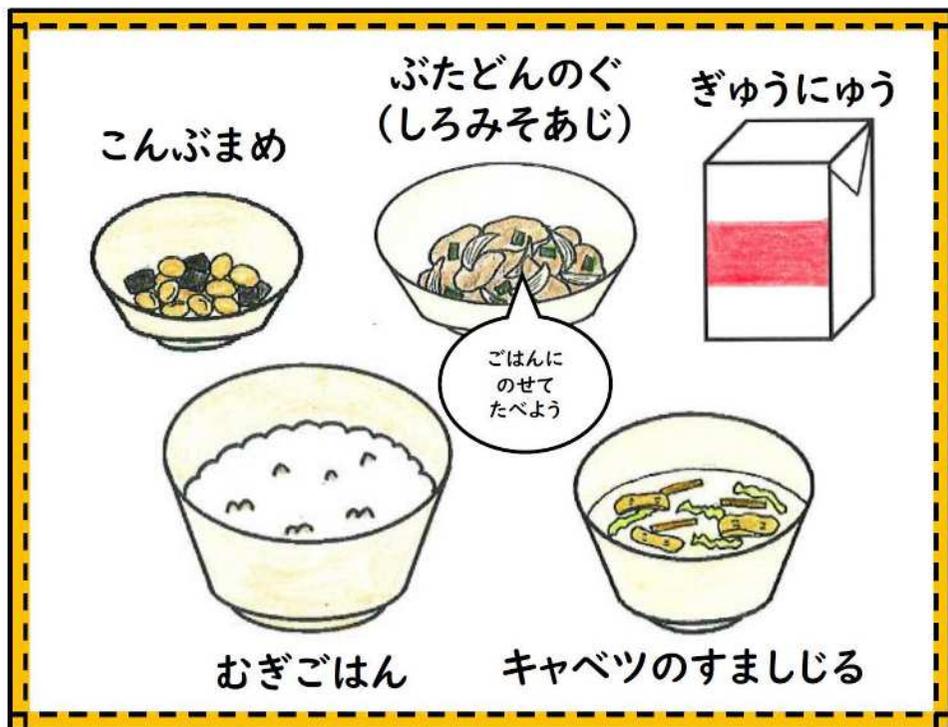
あか	黄	みどり	青
からだ	ねつ	からだ	からだ
体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  はっちょうみそ  だい ^ず ず  あかみそ  ぶたにく  しらすぼし  ほそぎりこんぶ	 ごはん  サラダあぶら  さとう  すりごま	 ほうれんそう  にんにく  しょうが  しいたけ  にんじん  キャベツ	

よくかむためには、ふだん^{しょくじ}の食事からかみごたえのある^{たもの}食べ物を取り入れるように心がけましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食にも、かみごたえのある
たもの
食べ物がたくさん出ています。
た
よくかんで食べましょう。



6月 9日 (月)



シリーズ しょくせいかつ みなお ~食生活を見直そう~ 

でんとうしょく い
伝統食をとり入れよう



まめ こんぶ豆

「まめ きょうと むかし たこんぶ豆」は京都で昔から食べられている
でんとうてき
 伝統的なおかずのひとつです。
うみ はたけ だいず
 海でとれる「こんぶ」と畑でとれる「大豆」は、
あいしょう
 相性のよいたべもので「であいもん」といわれています。
きょう きゅうしょく
 今日の給食ではスチームコンベクションオーブンを
つか つく
 使って作りました。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 あぶらあげ	 むぎごはん	 サラダあぶら	 たまねぎ	 ほそねぎ
 だいず	 ぶたにく	 さとう	 さんおんとう	 キャベツ	 にんじん
 あかみそ	 しろみそ				



6月 10日 (火)

ソーセージとポテトのケチャップサンドのぐ

ぎゅうにゅう

パンにはさんでたべよう

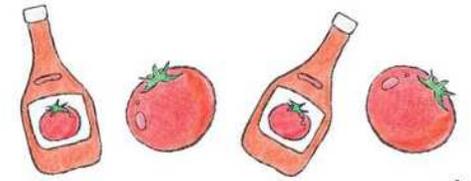
コッペパン

スープ

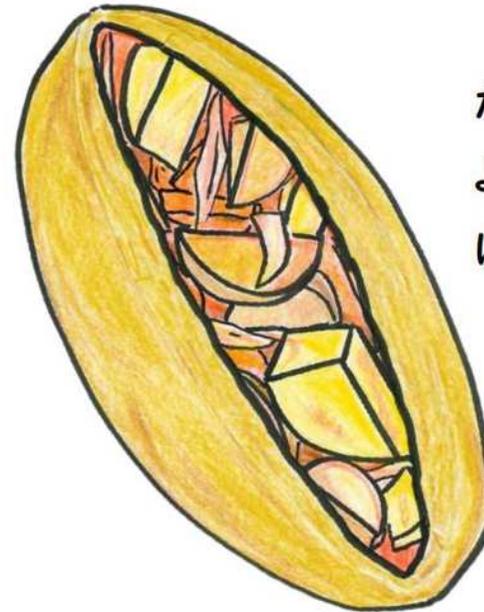
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじょ どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	
チキンフランクフルト	さとう	サラダあぶら	もやし	チンゲンサイ	

しんこんだて 新献立



ソーセージとポテトのケチャップサンドの具



ソーセージ・じゃがいも・たまねぎにケチャップがよくからまった具を、自分ではさんで食べましょう。

うま味やあま味が
つまった新しい味の
サンドの具です。

① スプーンでパンをひらく

② 具をはさむ



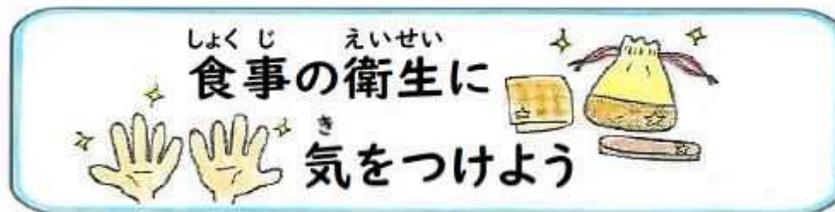
はさみ方を工夫して、自分だけのサンドイッチを作りましょう。

6月 11日 (水)



食べ物の三つのはたらき

赤	体を つくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を 整える
ぎゅうにゅう	とうふ	ごはん	さとう	たまねぎ	しいたけ
ぶたにく	じゃこ	サラダあぶら	かたくりこ	しょうが	にんじん
					ほうれんそう



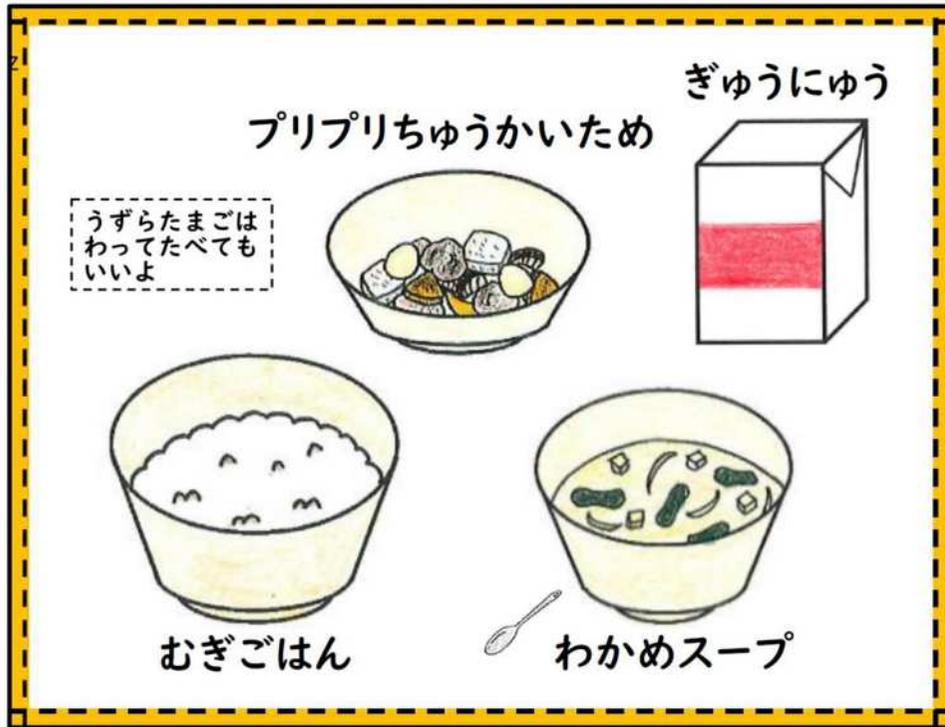
しょくじ まえ て 食事の前は手をあらいましょう

てには、めに見えないよごれがついているので、
きゅうしょく まえ 給食の前には、ていねいにあらいましょう。



「ほうれん草のいためもの」は、ほうれん草や
にんじんのあま味を味わいながら食べましょう。

6月 12日(木)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あかみそ	むぎごはん	サラダあぶら	にんじん	たまねぎ
とりにく	わかめ	さとう	しょうが	しいたけ	にんにく
うずらたまご	とうふ	ごまあぶら	かたくりこ		

クイズ わたしはだれでしょう?

ヒント①
直けいは
約2cmです。

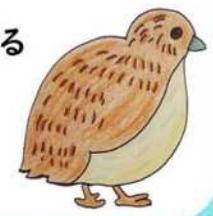
にわたりの卵と似ている
けど少しちがうなあ。

ヒント②
まだらも様が
持ちようです。



ヒント③
今日の給食では、
ぷりぷり中華のために
使っています。

ヒント④
キジ科の鳥である
「ウズラ」から
産まれます。



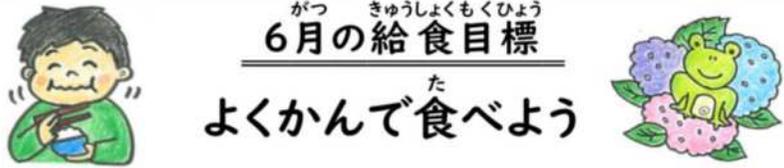
ヒント⑤
ビタミンが多く
ふくまれています。

うずらたまご

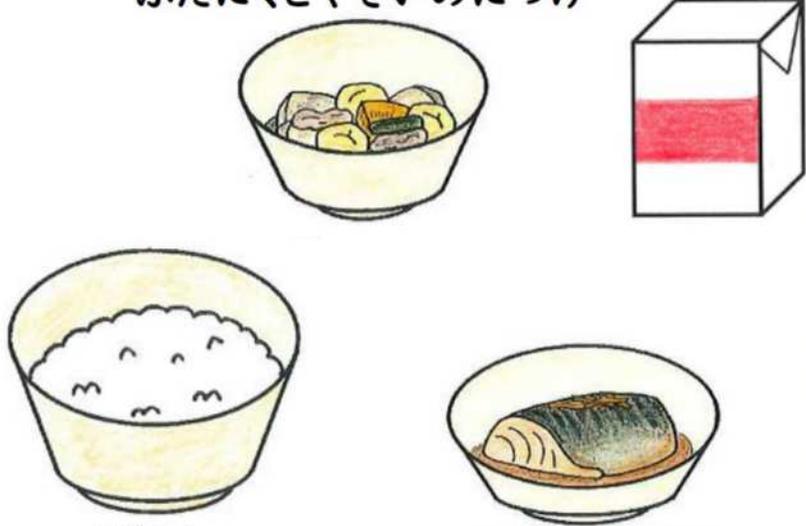
6月 13日 (金)

がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

よくかんで食べよう



ぶたにくとやさいのにつけ ぎゅうにゅう



ごはん さばのかわりに



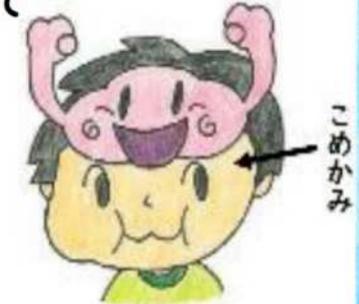
どうしてよくかむと、^{のう}脳のはたらきがよくなるのかな。

よくかむと、こめかみ^{うご}が動いて

^{ちなが}血の流れがよくなり、^{あた}新しい

^{けつえき}血液とともに^{さんそ}酸素や^{えいよう}栄養が

^{のう}脳に送られるからです。



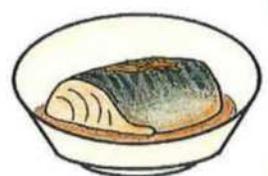
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あかみそ	ごはん	さんおんとう	にんじん	しいたけ
ぶたにく	さば	ごまあぶら	じゃがいも	しょうが	さんどまめ

「さばのかわり^に煮」は、よく味が

しみるように、じっくり時間^{じかん}をかけて

煮^にふくめています。

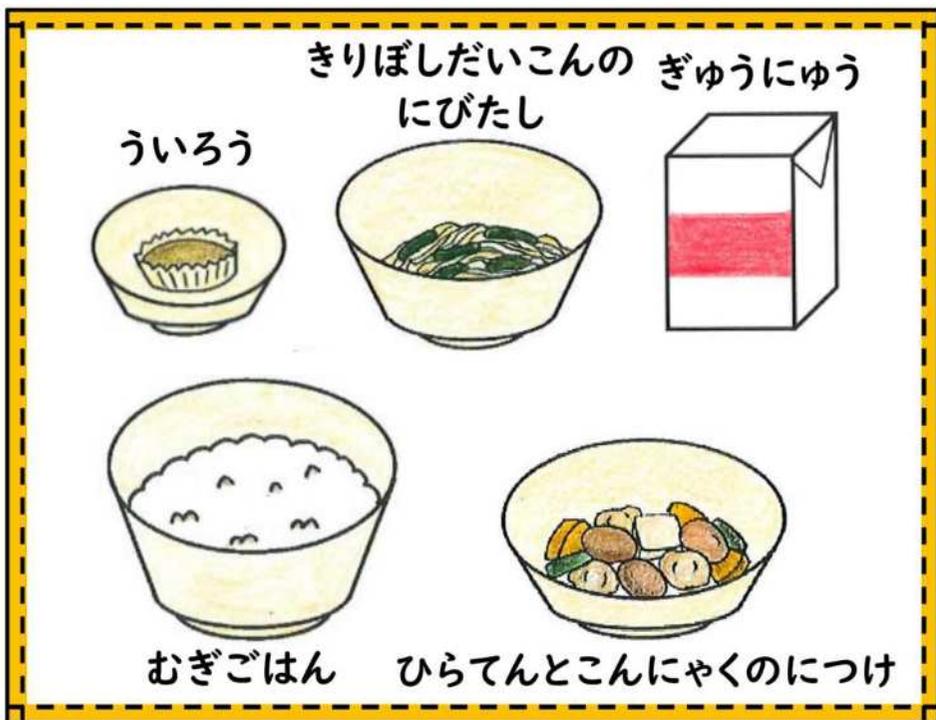


6月 16日 (月)



ういろう

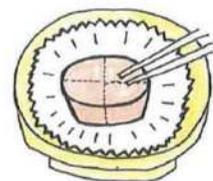
「ういろう」は、江戸時代から伝わる和がしです。
 米粉・黒ざとう・さとうをまぜて、一つずつカップに入れ、スチームコンベクションオーブンでおして作りました。



ういろうの食べ方



① カップのふちを
めくってはがします。



② カップごとお皿にのせて、
おはして切り分けて食べます。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	おぎごはん 	くろざとう 	さんどまめ 	きりぼしだいこん
ひらてん 	さとう 	さんおんとう 	だいこんば 	にんじん 	



ういろうのもちもちとした食感や、
 黒ざとうのやさしいあま味を
 味わいましょう。

6月 17日 (火)



こんだてしょうかい
献立紹介

きゅうしょく で
給食に出てる

クリームシチュー

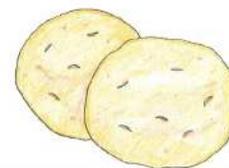


コーンのクリームシチュー

コーンのプチプチとした食感と香り、甘みが味わえます。

じゃがいものクリームシチュー

ホクホクのじゃがいもが、たっぷり入っています。



トマトクリームシチュー

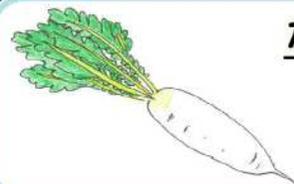
トマトの酸味と、ホワイトルーのまろやかさが
合わさって、さっぱりしたおいしさです。

きのこのクリームシチュー

きのこの香りや食感から、秋を感じながら味わえます。



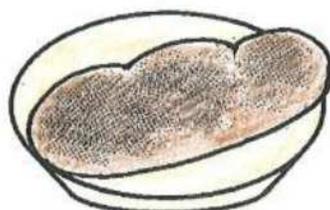
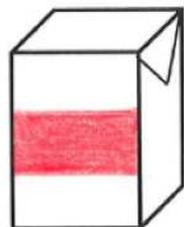
だいこんのクリームシチュー



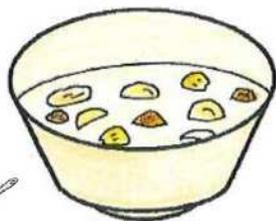
旬の冬だけ味わえるシチューです。
みずみずしいだいこんがシチューによく合います。

ぎゅうにゅう

こまつなのソテー



こくとうコッペパン

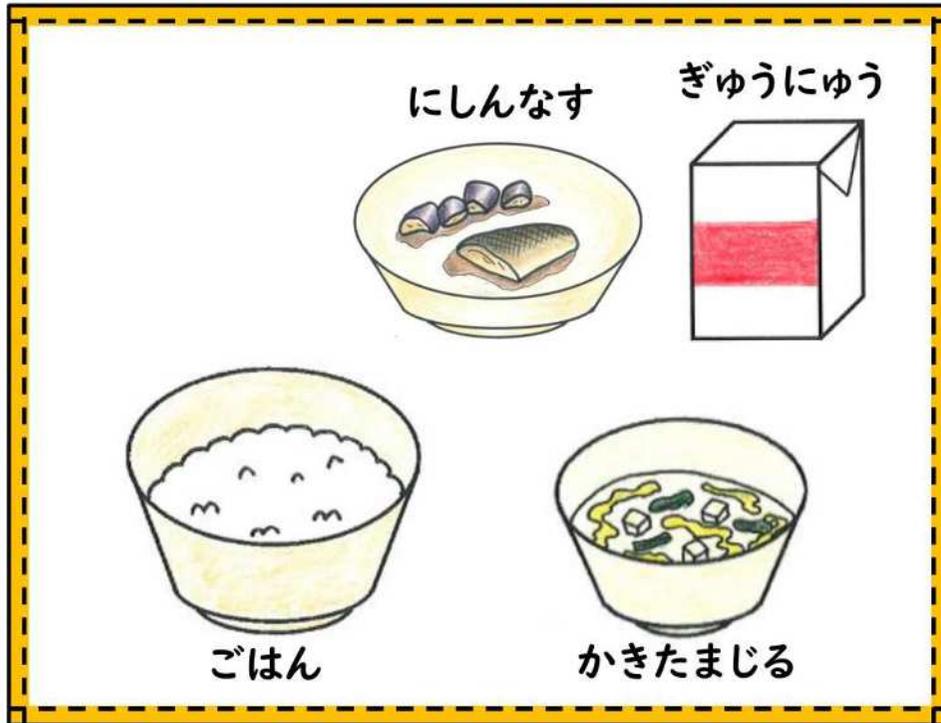


コーンのクリームシチュー

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちゅうし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	こくとうコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
だっしふんにゅう	チーズ	バター		コーン	こまつな
		サラダあぶら	こむぎこ		

6月 18日 (水)



にしんなす

ぎゅうにゅう

ごはん

かきたまじる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もの も	なるとなる	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	ととの を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にしん にしん	ごはん ごはん	さんおんとう さんおんとう	なす なす	たまご たまご	とうふ とうふ	かたくりこ かたくりこ	ほうれんそう ほうれんそう		

シリーズ ~食生活を見直そう~ 

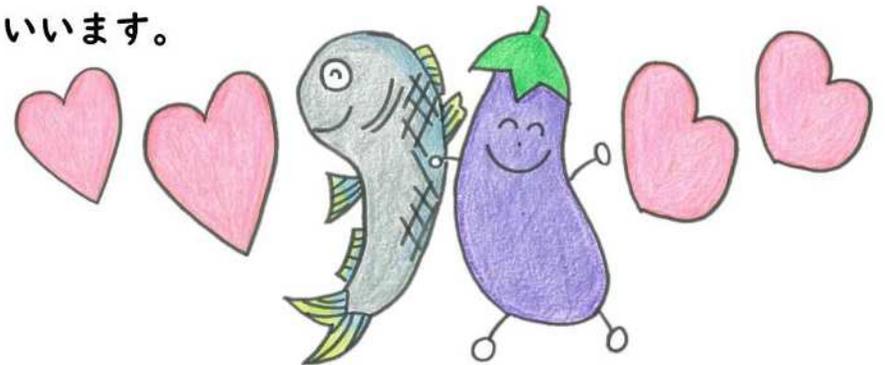
でんとうしょく
伝統食をとり入れよう

にしんなす

にしんなすは、海からとおくはなれた京都で、昔から食べられていた伝統食の一つです。

脂の多い「にしん」は、脂をよく吸収する「なす」とよく合います。

このように、相しょうがよいものを「であいもん」といいます。

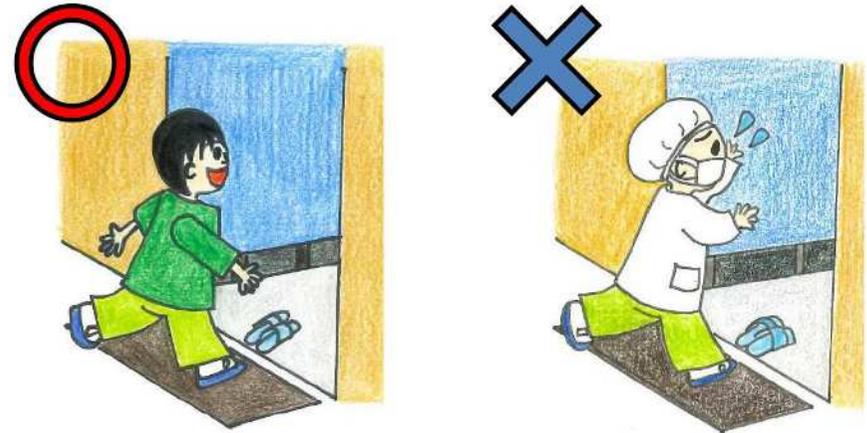


なすは、夏に美味しい野菜の一つです。水分が多く、体温を下げるはたらきがあります。暑くなってきたこの時期にぴったりの野菜です。

6月 19日 (木)

しょくじ えいせい
食事の衛生に
き
気をつけよう

エプロンをぬいてからトイレに行きましょう。



エプロンを清けつせいにしておくために、エプロンはぬいてからトイレいに行きましょう。

お
トイレが終わったら、せっけんで手てを
きれいにあらいましょう。

こうや やさい
「高野豆腐と野菜のたきあわせ」は、けずりぶしから
とただしつかを使っています。だしをたっぷりふくんだ
しょくざい み かん た
食材のうま味を感じながら食べましょう。

ぎゅうにゅう
ぎゅうにゅう
キャベツのごまに
キャベツのごまに

むぎごはん
むぎごはん
こうや豆腐と やさいのたきあわせ
こうや豆腐と やさいのたきあわせ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	にんじん 	さとう 	きゅうり 	しいたけ
とりにく 	すりごま 	キャベツ 			
こうや豆腐 					

6月 20日 (金)



す ちから げんき 酢の力で元気にすごそう

す しょくじ い つゆ なつ
 酢を食事にとり入れることで、ジメジメした梅雨や夏の
 あつ じき げんき
 暑い時期を元気にすごすことができます。

さんみ えき て
 酸味で、だ液がよく出て、
 しょうか
 消化がよくなります。

しょく すす
 食が進みます。

しょく とき
 食よくがない時も、

なつ
 夏のつかれを
 とってくれます。

た もの
 食べ物をくさりにくく
 します。

だいこんばの いためもの

こぎつねちらしのぐ

ぎゅうにゅう

ごはんにまぜてたべよう

ごはん

みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうじ どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	さとう	にんじん	しいたけ
はなかつお	わかめ	サラダあぶら	OIL		
みそ	あかみそ	いりごま	じゃがいも	だいこんば	たまねぎ

きょう 今日「こぎつねちらしの具」に、米酢を使いました。
 「こぎつねちらしの具」は、スプーンを使って
 ごはんにまぜて、おはして食べましょう。

6月 23日 (月)

シリーズ ~食生活を見直そう~



でんとうしょく

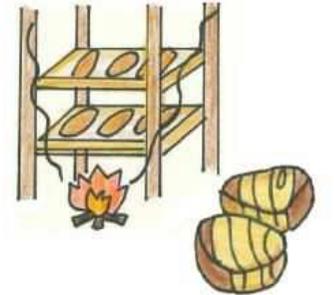
伝統食をとり入れよう

なま節のしょうが煮



「なま節」は、かつおをゆでた後に
けむりでいぶして作ります。いぶすことで、
水分がぬけてほぞんができます。

今日は、スチームコンベクションオーブンを
使って調理しています。



昔の人は、食べ物をおいしく
食べるために、長い間ほぞんが
できるように工夫してきたんだよ。

だから、海から遠い京都では、昔から
ほぞんのきく「なま節」などをおかずに
取り入れてきたんだね。

赤だし



「八丁みそ」を使ったみそ汁です。

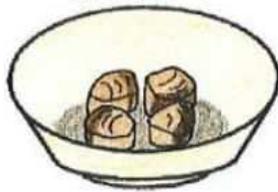
八丁みそは、大豆・塩・豆こうじなどをまぜて、長期間じゅくせい
させたもので、のうこうなうま味とコク、ほのかな苦味が
あるのが特ちょうです。味わって食べましょう。



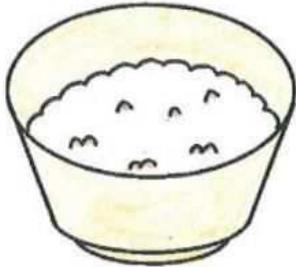
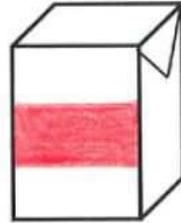
ほうれんそうと
もやしのごまに



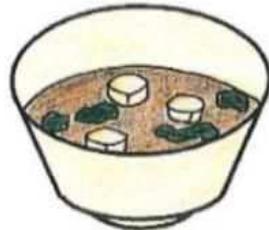
なまぶしの
しょうがに



ぎゅうにゅう



むぎごはん



あかだし

食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	ねつちから熱や力のもとになる	緑	からだちようしじどの体の調子を整える
ぎゅうにゅう	なまぶし	むぎごはん		しょうが	ほうれんそう
とうふ	わかめ	さとう			
しんしゅうみそ	はちちようみそ	すりごま		もやし	

6月 24日 (火)



がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標


た
よくかんで食べよう

ば
よくかんで、むし歯をふせごう!

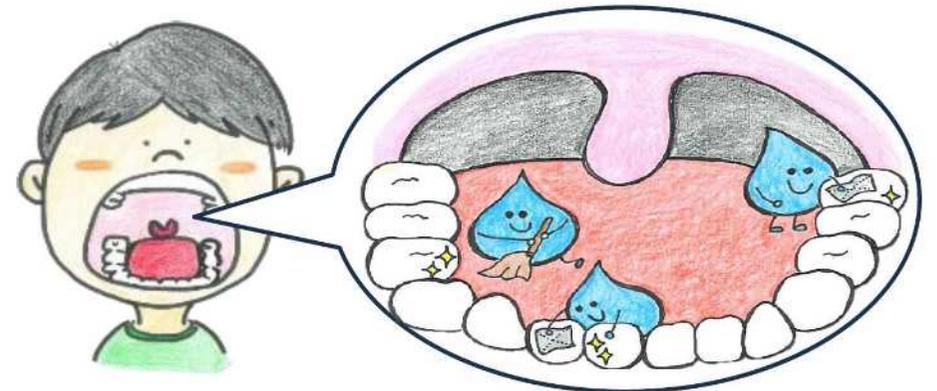
なぜ、よくかんで食べると、むし歯をふせぐことができるの?



えき で
 よくかむと、「だ液」が出てくるからです。

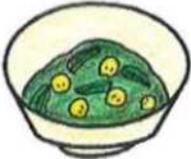
えき くち なか た もの
 だ液は、口の中にある食べ物のよごれを

ば
 そうじて、むし歯をふせいでくれます。

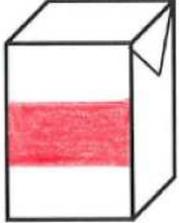


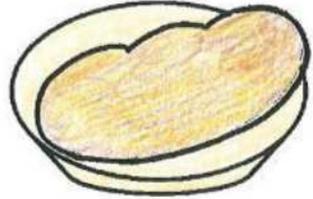
きょう
 今日「チリコンカーン」や「ほうれん草のソテー」には、だいず やさい
しょくもつ おお しょくざい つか
 食物せんいの多い食材を使っています。よくかんで、味わって食べましょう。

ほうれん草のソテー

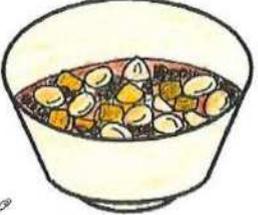


ぎゅうにゅう





ミルクコッペパン



チリコンカーン

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり	からだ <small>ちようし</small> <small>ひとの</small> 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  だいち	 ミルクコッペパン  サラダあぶら  さんおんとう		 にんじん  コーン  たまねぎ  ほうれんそう	

6月 25日 (水)



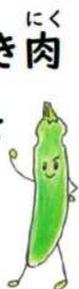
なつ や さい 夏野菜の

あんかけごはん

なつ 夏においしい京野菜の万願寺とうがらしと、
なすを使った献立です。



けずりぶしのだしてたまねぎ・にんじん・とりひき肉
を煮た中に、油であげた万願寺とうがらしとなすを
くわえ、かたくり粉でとろみをつけて仕上げます。



ち さん ち しょう 地産地消

まんが ん じ 万願寺とうがらし

きょうと ふまいづるし 京都府舞鶴市にある万願寺地区で
生まれたことから「万願寺とうがらし」と
名づけられました。

とうがらしのなかまでですが、からさはなく、
ほんのりあま味があります。他のとうがらしと
くらべて大きく、身が分厚くてやわらかいです。



ぎゅうにゅう

ひじきのにつけ

ごはん

なつやさいの
あんかけごはんのぐ

ごはんにかけて
たべよう

た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	かたくりこ	にんじん	なす
あぶらあげ	ひじき	さんおんとう	さとう	まんが ん じ とうが ら し	
		サラダあぶら	なたねあぶら	たまねぎ	しょうが

6月 26日 (木)



がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標

よくかんで食べよう



よくかむと、よいことがたくさんあります。



「卑弥呼の歯がい(い)ぜ」

ひ ひまんをよぼうする



は 歯の健康を守る



み 味覚が発たつする



が がんをよぼうする



こ 言葉がはっきりする



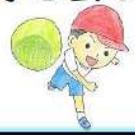
い 胃のはたらきをたすける



の 脳のはたらきがよくなる



ぜ 全力を出し切れる



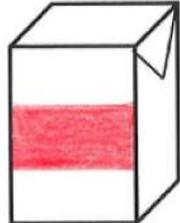
みかんゼリー

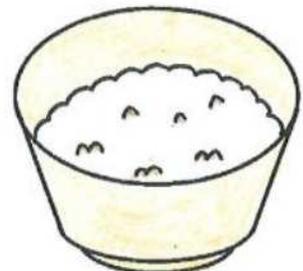


もやしのにびたし

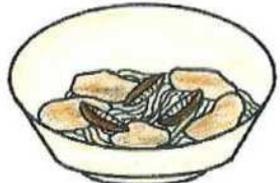


ぎゅうにゅう





おぎごはん



ぶたにくとこんにやくの
いために

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	た 黄	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  あぶらあげ	 おぎごはん  ごまあぶら  さとう	 しょうが  みかんゼリー  もやし	 こまつな  しいたけ

もやしの煮びたしは、けずりぶしのだしのうま味をふくんだ
それぞれの野菜を味わって食べましょう。



6月 27日 (金)

た もの ご げん じてん
食べ物語源辞典



さんばいず 三杯酢

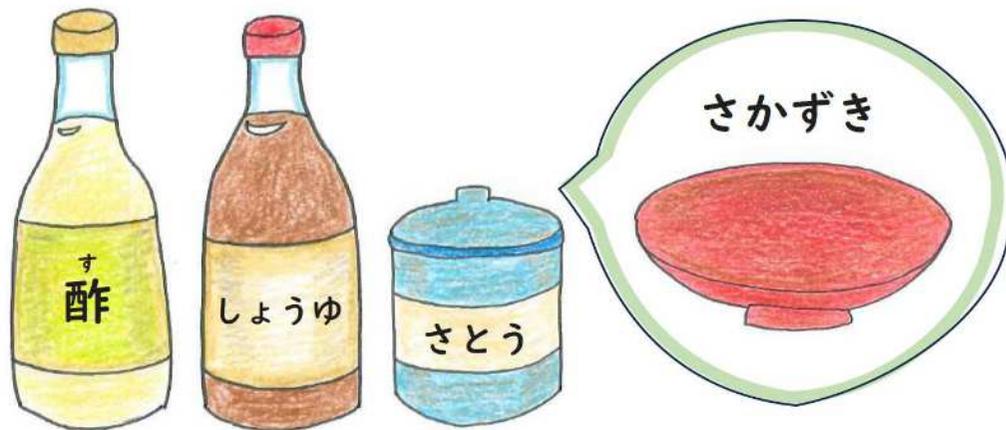
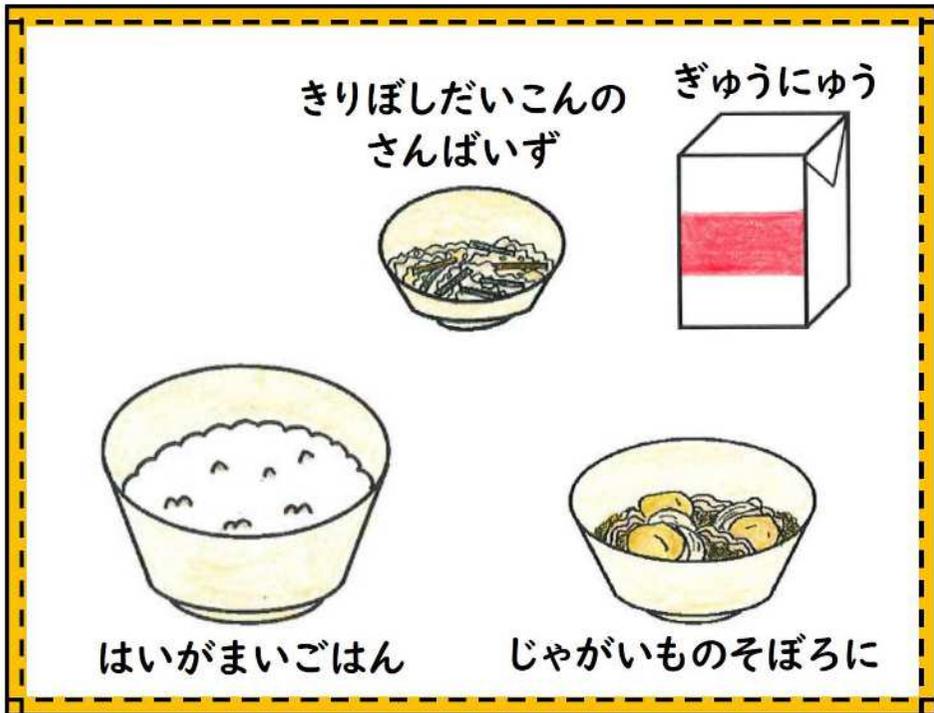
す もの つか
酢の物によく使われるのは、酢・しょうゆ・

さとうで作る三杯酢です。

むかし さけ の うつわ つか
昔は、お酒を飲む器（さかずき）を使って

ちょう みりょう ばい けいりょう
調味料を1杯ずつ計量していたことから、

さんばいず
「三杯酢」とよばれるようになりました。



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	はいがまいごはん	さとう	にんじん	たまねぎ	
とりにく	いりごま	じゃがいも	しょうが	きりぼしだいこん	
ほそぎりこんぶ	かたくりこ	サラダあぶら			

さいきん りょうり ちょう みりょう りょう か
最近では、料理によって調味料の量を変えることが
おお 多く、いろいろな三杯酢のレシピがあります。