



れいわ ねんど
令和8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

た
「よくかんで食べよう」



た もの けんこう ほね は
シリーズ 「食べ物と健康 ～骨と歯をじょうぶにしよう～」



こんげつ おお こんだて
今月から「カルシウム」を多くふくむ献立には、
しょうかい
「カルちゃんマーク」をつけて紹介します。



しんこんだて
新献立

どんぶり ぐ
「スタミナまめっこ 丼の具」
みなづき
「水無月」

か こんだて わしょくすいしん ひ
4日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



6月 1日 (月)



こまつなとひじきの
いためもの

ぎゅうにゅう

むぎごはん

こうやどうふとやさいの
たきあわせ

シリーズ ~食べ物と健康~

ほねは 骨と歯をじょうぶにしよう

カルシウムを多くふくむ食べ物

<p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>だっしふんにゅう 脱脂粉乳</p> <p>チーズ</p>	<p>こざかな 小魚</p> <p>しらすぼし</p> <p>きびなご</p>	<p>はもの やさい 葉物野菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>こまつな 小松菜</p> <p>だいこん葉</p>
<p>だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品</p> <p>だいず 大豆</p> <p>とうふ</p> <p>あぶら 油あげ</p>	<p>かい 海そう</p> <p>ひじき</p>	

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 どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	さとう	にんじん	ひじき
はなかつお	こうやどうふ	ごまあぶら	いりごま	しいたけ	こまつな

こまつな 小松菜とひじきのいためものは、ごまの香りや
こまつな は 小松菜の歯ごたえを楽しみながら食べましょう。

6月 2日 (火)



ツナサンドのぐ
(フレンチあじ)

パンにはさんで
たべよう

ぎゅうにゅう

コッペパン

しろいんげんまめの
チャウダー

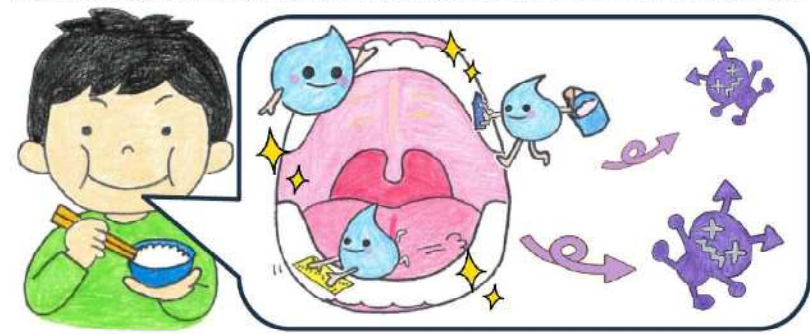
食べ物の三つのはたらき

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	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	キャベツ
だっしふんにゅう	まぐろフレーク	こむぎこ	バター	さとう	
しろいんげんまめペースト	チーズ	サラダあぶら	オリーブオイル	にんじん	パセリ

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

よくかむと、むし歯になりにくい



よくかむと、「だ液」がたくさん出てきます。
だ液には、口の中にある食べ物のよごれや
むし歯のもとになる菌をそうじして、むし歯を
ふせぐはたらきがあります。

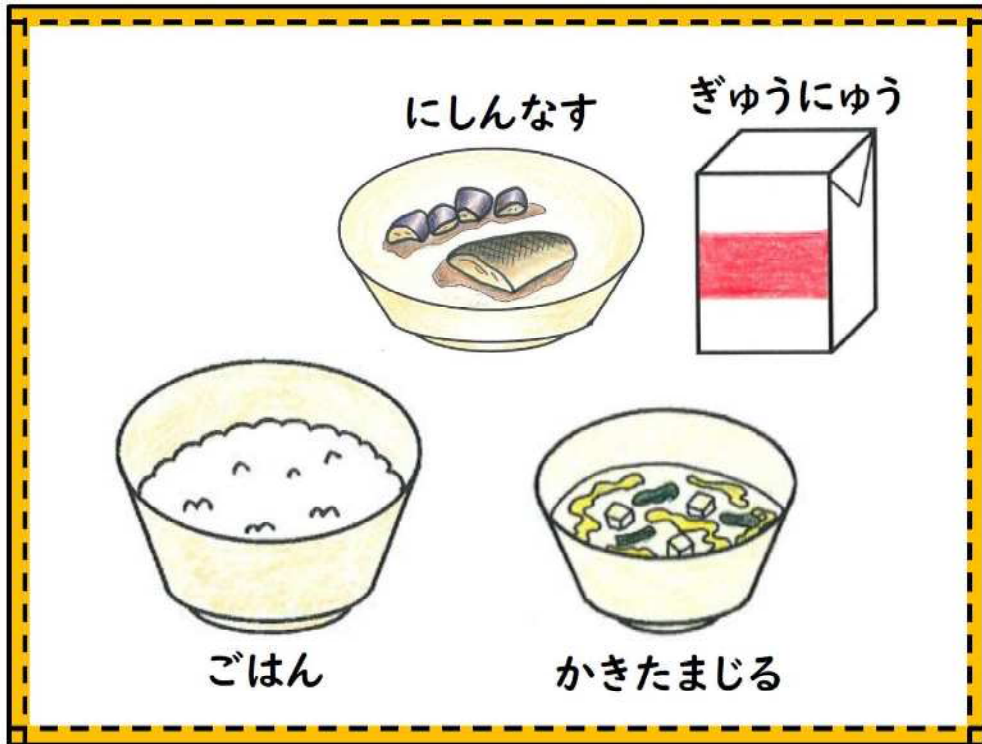
た かたしょうかい
食べ方紹介

- ① スプーンを使ってパンをひらく。
- ② ツナサンドの具をはさむ。



ツナサンド あじ (フレンチ味)

6月 3日 (水)



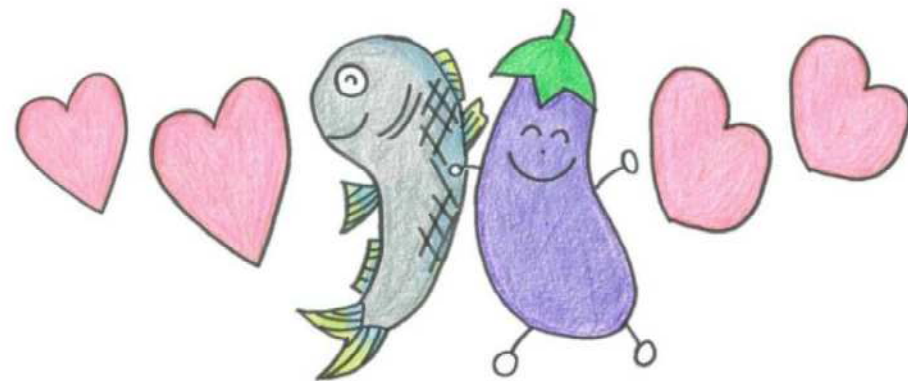
シリーズ



にしんなす

それぞれの地域で昔から受けつがれてきた食べ物を
 伝統食といい、「にしんなす」もその一つです。

海から遠くはなれた京都では、干した魚と野菜を
 組み合わせ、おいしく食べるための工夫をしてきました。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	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	豆腐	ごはん	さんおんとう	なす	ほうれんそう
たまご	にしん	かたくりこ			

「にしんなす」は、干したにしんを煮て、その煮汁でなすを
 煮て作ります。脂の多い「にしん」は、油をよく吸収する
 「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。

6月 4日 (木)



こんだて
和(なごみ) 献立



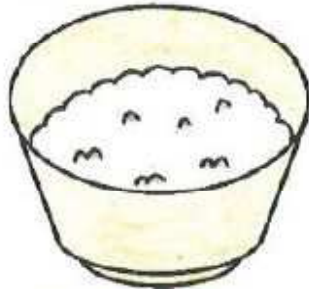
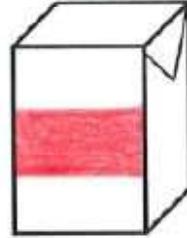
にく
ぶた肉と

まんがんじ
万願寺とうがらしのいたため煮

だいこんばと
じゃこの
いたためもの

ぶたにくと
まんがんじとうがらしの
いたために

ぎゅうにゅう



むぎごはん

みょうがのみそしる

きょう や さい しゅん まんがんじ
京野菜のひとつである旬の「万願寺とうがらし」を
つか ち さん ち しょう こんだて きょう と ふ まい づ る し
使った地産地消の献立です。京都府舞鶴市の
まんがんじ ち く う
万願寺地区で生まれたことから

まんがんじ な
「万願寺とうがらし」と名づけられました。

きょう にく
今日は、しょうが・ぶた肉・にんじん・

いと まんがんじ
系こんにやくをいたため、万願寺とうがらしを
さんおん りょうりしゅ し あ
くわえ、三温とう・料理酒・しょうゆで仕上げました。



た べ 物 の み つ の は た ら き
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	わ つ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ どの 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	にんじん	だいこんば
しらすばし	わかめ	さんおんとう	いりごま	まんがんじとうがらし	みょうが
あかみそ	しんしゅうみそ			しょうが	

しる
みょうがのみそ汁



みょうがは、しょうがのなかまでです。
さわやかな香りとうま味をもつ、初夏から
しゅん や さい
旬をむかえる野菜です。

6月 5日 (金)



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	とりにく	ごはん	サラダあぶら	にんじん	たまねぎ
おからパウダー		さとう	さんおんとう	しいたけ	
きりこんぶ	だいず			キャベツ	しょうが



おから

「おから」は、大豆から豆乳をしばったあとにのこったものです。



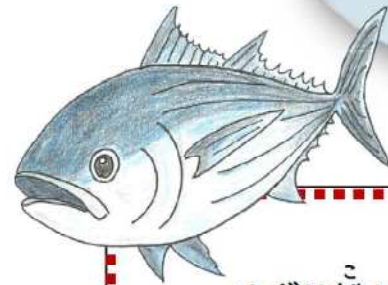
「おから」は、白いうつぎの花ににていることから「うの花」とよばれたり、ほう丁で切らなくても、料理ができるため「きらず」ともよばれたりしています。

おからそぼろどんぶりの具には、おからを乾そうさせて粉にした「おからパウダー」を使っています。

6月 8日 (月)



こ けずり粉



けずり粉とは、「かつおぶし」・「さばぶし」・
「いわしぶし」などをけずった時に出る
細かな粉の部分です。

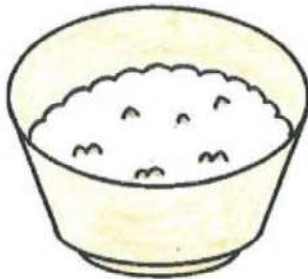
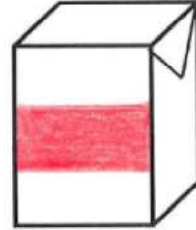
粉になっているので、まざりやすく
香りがよいため魚の風味を感じたり、
だしのうま味を味わったりすることができます。

今日の給食では「もやしのごまいため」に、
かつおのけずり粉を使っています。



ぎゅうにゅう

もやしのごまいため



むぎごはん



わふうカレーどうふ

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
どうふ	けずりこ	サラダあぶら	すりごま	しょうが	もやし
		かたくりこ			

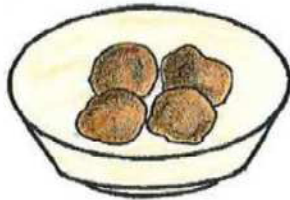
6月 9日 (火)

めい
ぼくもわたしも名コック

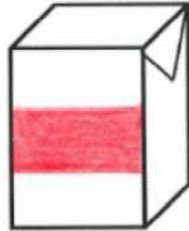


チキンのアングレス

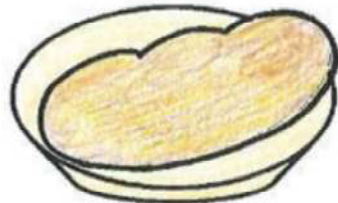
チキンのアングレス



ぎゅうにゅう



うずらたまごは
わってたべても
いいよ



ミルクコッパン



キャベツのスープ

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ミルクコッパン	こめこ	たまねぎ	にんじん
うずらたまご		かたくりこ		キャベツ	もやし
		さとう	なたねあぶら		

ざいりょう にんぶん
〈材料 4人分〉

とりにく.....220 g
料理酒.....小さじ1
塩.....0.8 g
こしょう.....少々



こめこ.....大さじ1
かたくりこ.....大さじ2
あげ油.....てき量
さとう.....小さじ1
トマトケチャップ.....大さじ2
ウスターソース.....大さじ1

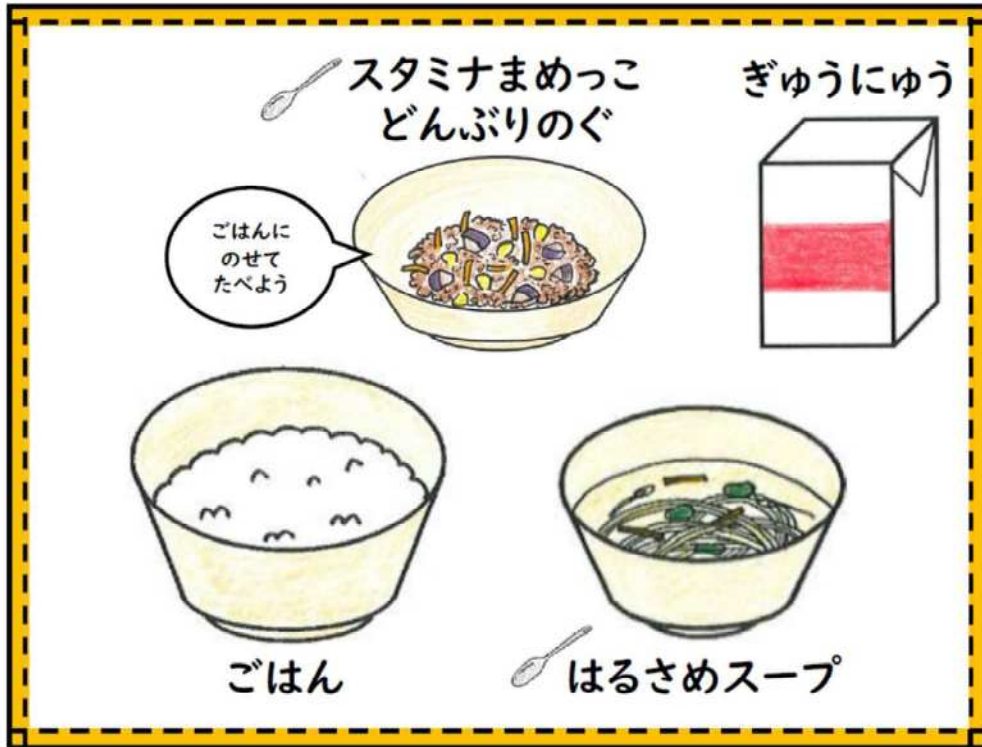
つく かた
〈作り方〉



- ① 米粉と片くり粉をまぜ合わせる。
- ② とりにくは一口大の大きさに切り、料理酒・塩・こしょうを合わせた調味液とまぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった②に①をつけて180℃の油であげる。
- ④ なべに小さじ2はいの水、さとう・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて煮、ソースを作る。
- ⑤ ④のなべに③を入れ、ソースを煮からめて出来上がり。



6月 10日 (水)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ひきわりだいず	ごはん	かたくりこ	にんじん	しょうが
ぶたにく	あかみそ	さとう	はるさめ	にんにく	チンゲンサイ
		サラダあぶら		なす	たまねぎ
					もやし

しんこんだて
新献立

スタミナ まめっこ丼

暑い夏でも、元気いっぱいすごせるように、
たくさんの「スタミナ」食材を使いました。

ぶた肉

つかれにくい体をつくる
はたらきがあるよ!

にんにく

つかれをとる
はたらきがあるよ!

ひきわり大豆

しょうが

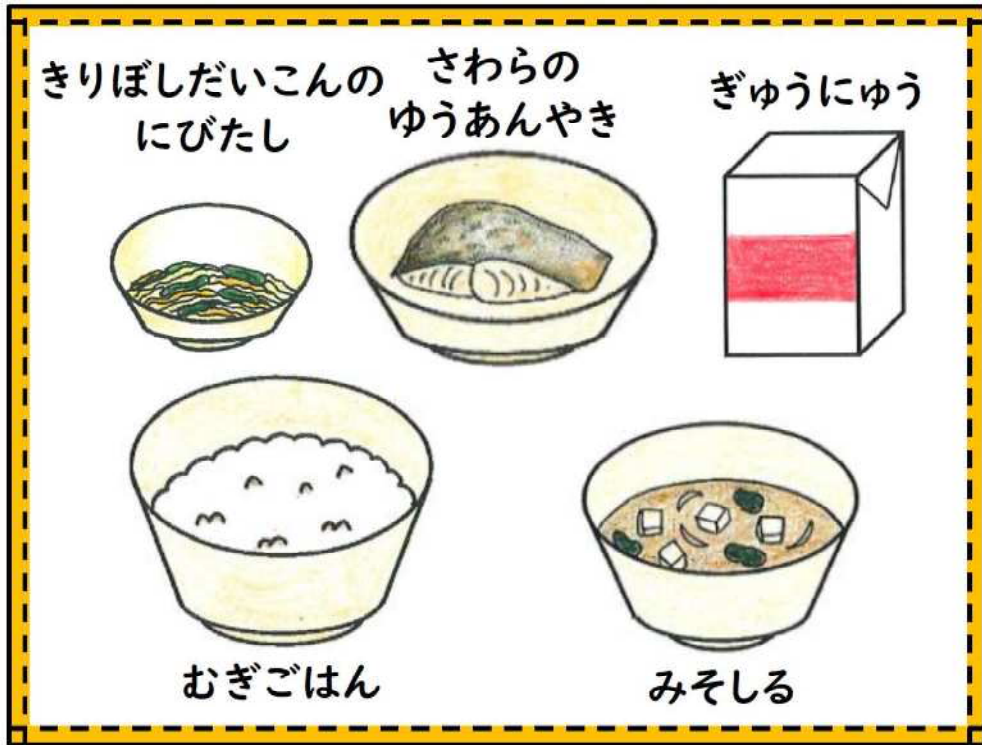
いい香りで、
食よくがわくよ!

なす

夏が旬!
体のほてりを
冷ますよ。

食よくがわき、スタミナがつくような食材を使い、
小さくくだいた大豆を使うため、「スタミナまめっこ 丼」と
名前をつけました。ごはんのせて食べましょう。

6月 11日 (木)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	おぎごはん	さとう	にんじん	だいこんば
さわら	しんしゅうみそ			ゆずかじゅう	
わかめ	しろみそ	さんおんどう		きりぼしだいこん	たまねぎ



ゆうあん や さわらの幽庵焼き

ゆうあん や 幽庵焼きは、しょうゆ・酒・みりんにゆずなどの
かんきつ類を入れた調味液を、
さかな 魚 などにつけて焼いた料理です。

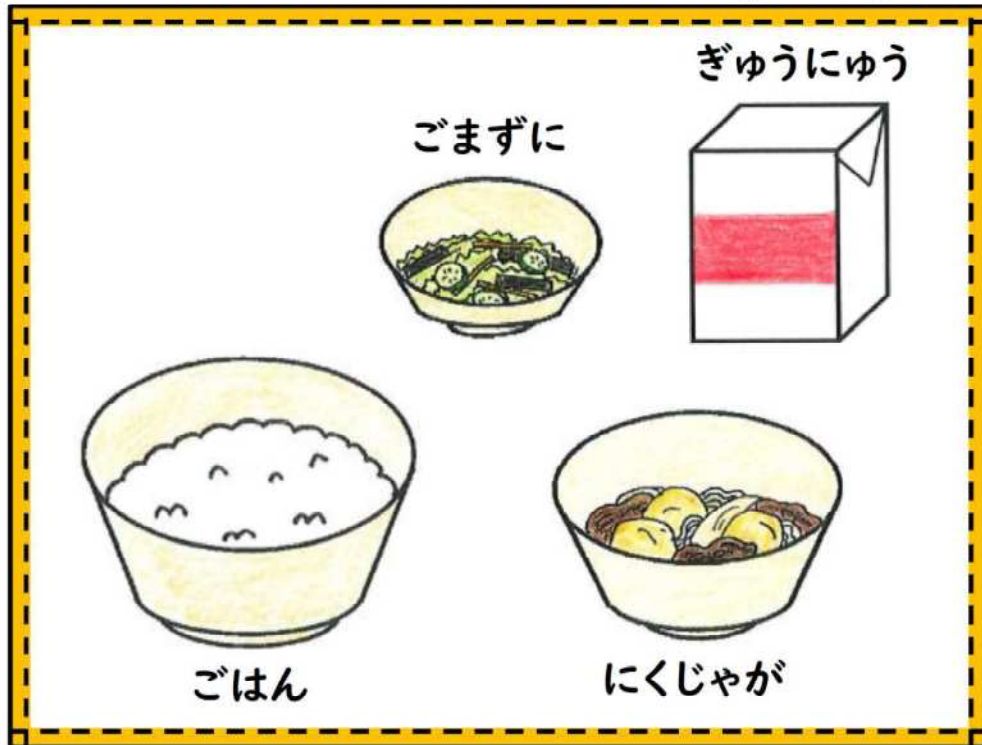


きゅうしよく 給食では、さわらを
ゆず果汁・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを
あ 合わせた調味液で下味をつけて、
スチームコンベクションオーブンで焼きました。

ゆずのさわやかな風味を味わいましょう。



6月 12日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	ねつ	みどり	からだ
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 ぎゅうにく ほそぎりこんぶ	 ごはん じゃがいも サラダあぶら	 すりごま さとう さんおんとう	 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		



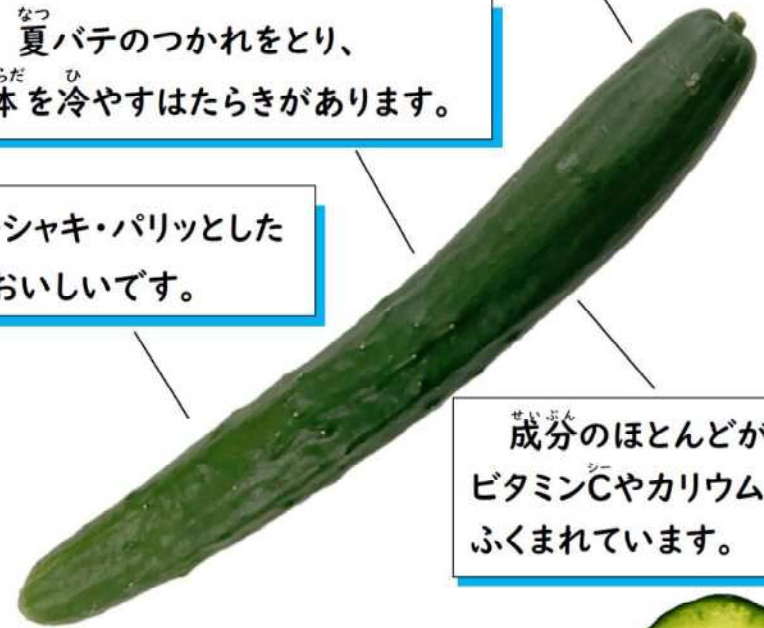
きゅうり

5~8月の夏が旬の野菜です。

夏バテのつかれをとり、
体を冷やすはたらきがあります。

シャキシャキ・パリツとした
食感がおいしいです。

成分のほとんどが水分で、
ビタミンCやカリウムが
ふくまれています。



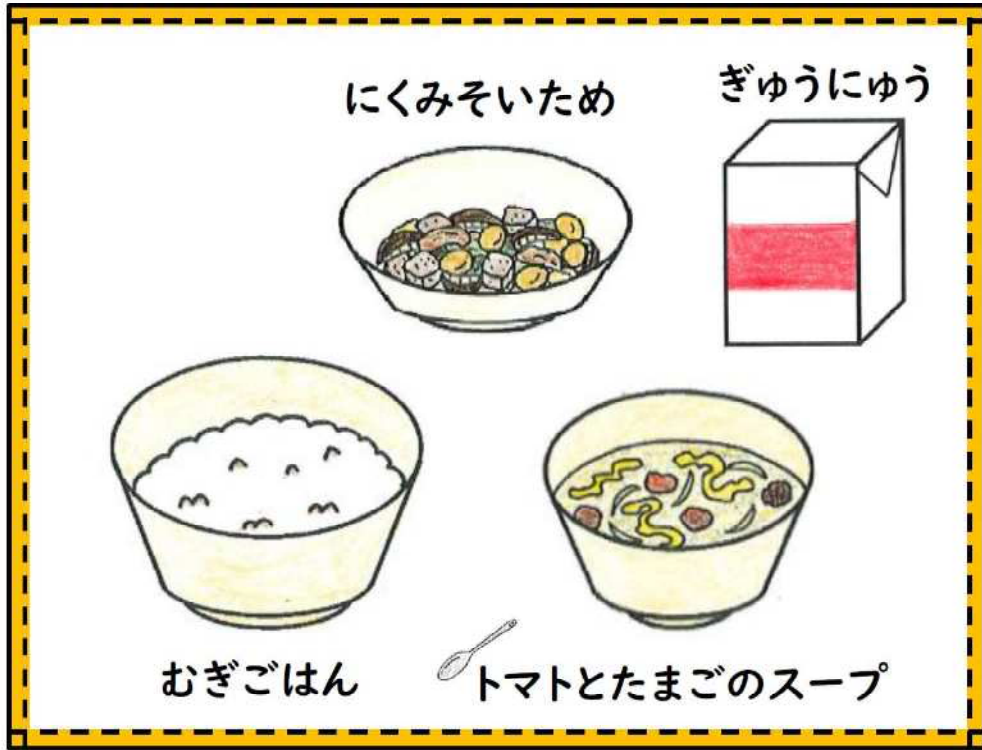
切ると、中はうすい緑色をしています。



今日の「ごま酢煮」には、きゅうりを使っています。
食感や季節を感じながら食べましょう。



6月 15日 (月)



にくみそいため

ぎゅうにゅう

むぎごはん

トマトとたまごのスープ

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ あつ 熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし ととの 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	ほうれんそう	たまねぎ
だいず	たまご	さとう	かたくりこ	にんにく	しょうが
あかみそ				しいたけ	トマト



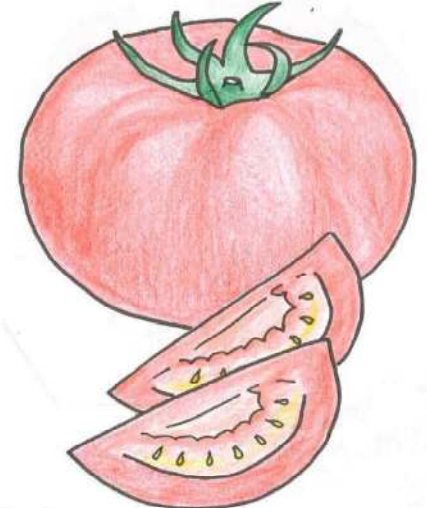
トマト

さわやかな酸味と
あま味が特ちょうです。

体の調子を整える
「リコピン」や
「ビタミンC」が多くふくまれています。

給食では生のトマトのほかに、
かんづめのトマトや、トマトからできる
ケチャップなども使っています。

今日の「トマトと卵のスープ」には、生の
トマトを使っています。さわやかな
酸味を味わって食べましょう。



6月 16日 (火)



ぎゅうにゅう

こまつなのソテー

こくとうコッペパン

とうにゅうの
クリームシチュー

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	おつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうし どのの 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
	 とうにゅう チーズ		 バター サラダあぶら こむぎこ		 こまつな

シリーズ ~食べ物と健康~

ほね は 骨と歯をじょうぶにしよう

ぼくの名前は、「カルちゃん」

みんなの「骨」と「歯」をじょうぶにするのが、ぼくのしごと仕事だよ。

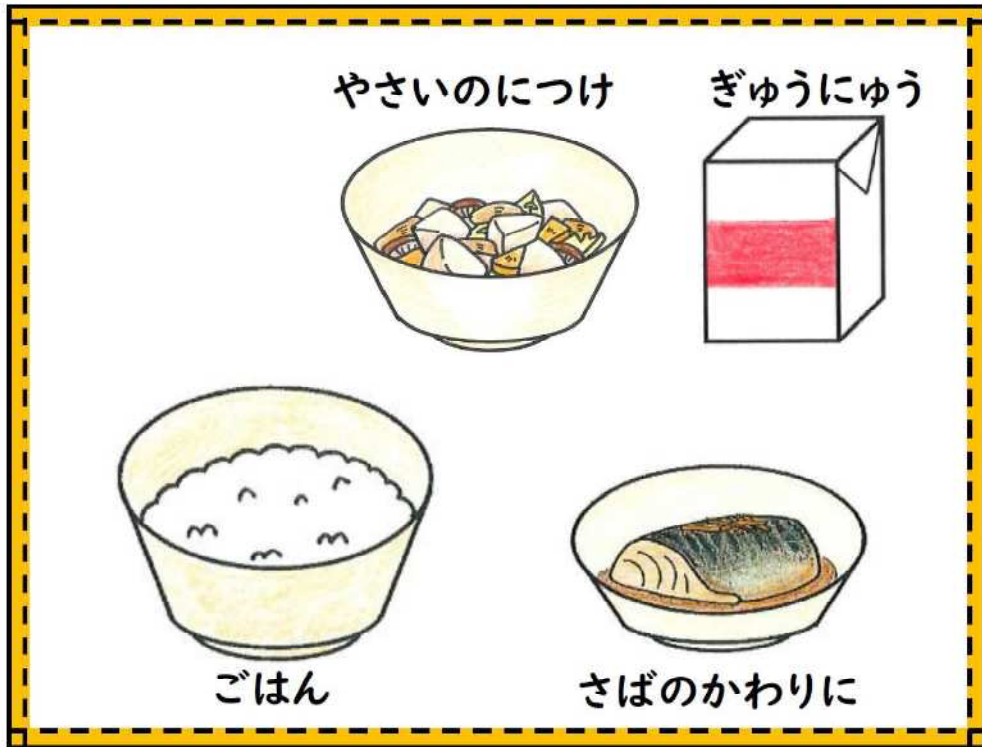
「カルシウム」のしょうかいパワーを紹介するよ。



これから、「カルシウム」を多くふくむ献立のきゅうしよく給食カレンダーには、「カルちゃんマーク」がとうじょう登場するよ。ぼくがどこにかくれているか、さがしてね!

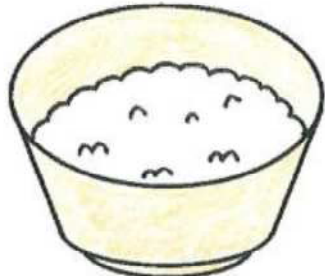
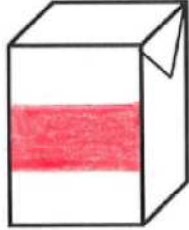
きょう今日はカルシウムの多い「豆乳」を使ってクリームシチューをつきました。豆乳のまろやかなあま味を味わいましょう。

6月 17日 (水)

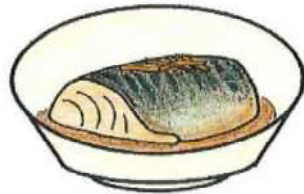


やさいのにつけ

ぎゅうにゅう



ごはん



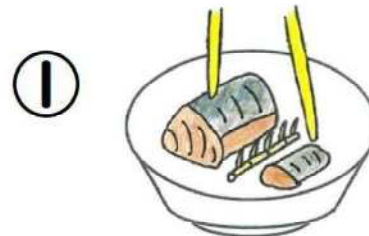
さばのかわりに

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	じゃがいも	にんじん	しょうが
あかみそ	さば	ごまあぶら	さんおんとう	しいたけ	たけのこ



た かた さばの食べ方



①

おはして ^{さかな}魚の ^{なか}まん中に
切り目を入れ、かた方ずつ
み身ははずします。

②



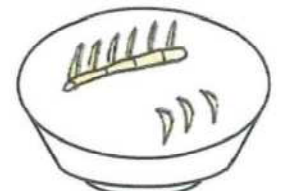
と ^{ほね}骨を、皿の ^{さら}はしに
のせます。

③



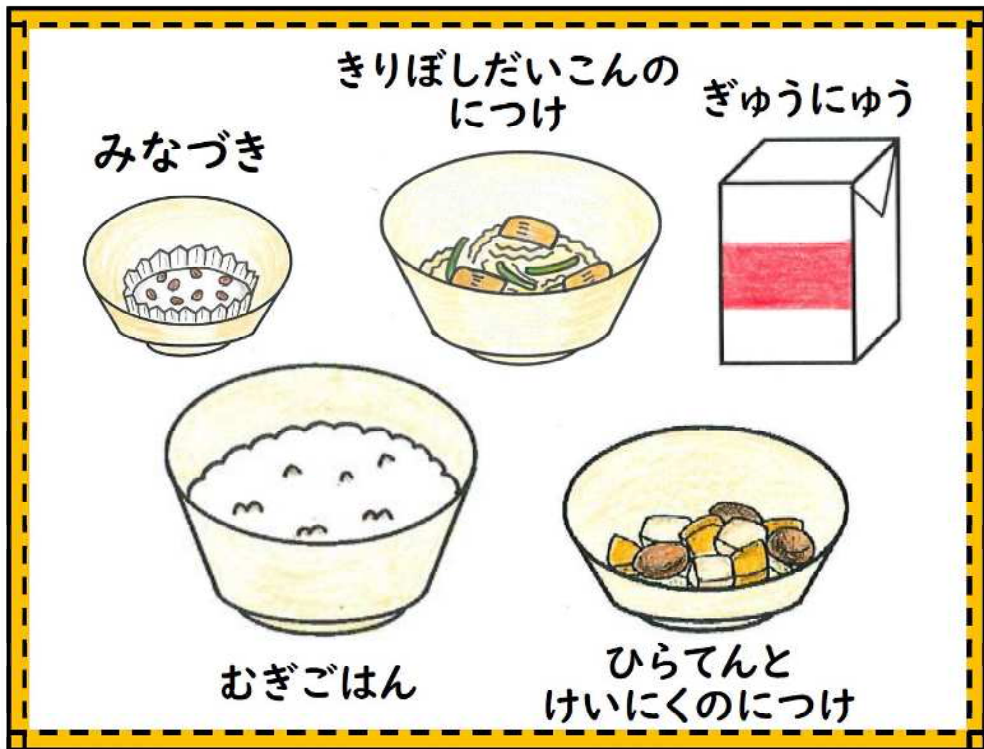
ひとくち ^{おお}一口の大きさに
切りながら、はら ^{ほね}骨に
きをつけて ^た食べます。

④



^{ほね}骨だけのこして、きれいに
^た食べることができます。

6月 18日 (木)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	さんおんとう	にんじん	ほうれんそう
あぶらあげ	ひらてん	かのこまめ	さとう	きりぼしだいこん	
			こめこ		

しんこんだて 新献立

水無月



さんかくけい あずき わ 三角形のういろうに小豆をのせた「和がし」です。

きょうと むかし がつ お 京都では昔から、6月の終わりに

「暑い夏を元気にすごせますように」と

ねが た 願って食べていました。

さんかくけい かたち こおり あずき あかいろ 三角形の形は「氷」、小豆の赤色は

「悪いことから身を守る」という意味が

こめられています。

きゅうしょく どうじょう みなづき 給食に登場する「水無月」は、

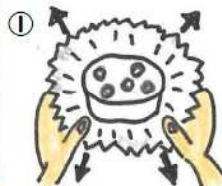
こめこ 米粉とさとうをまぜて、一つずつカップに

いれ、あまく煮た小豆(かのこ豆)をちらして、

スチームコンベクションオーブンで蒸して作りました。



しょうず た かた 上手な食べ方



① カップのふちをめくり、
つるんとはがします。



② カップごとお皿にのせ、
おはして切り分けて
食べます。

にっぽん むかし つた ぎょうじ た もの あじ 日本に昔から伝わっている行事の食べ物を味わいましょう。

6月 19日 (金)



がつ きゅうしよくむくひょう
6月の給食目標
 た
よくかんで食べよう

よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。

ほうれんそうの おかか
 こぎつねちらしのぐ
 ぎゅうにゅう

ごはん
 すましじる

ごはん
 にまぜて
 たべよう

ひまをよぼうする

のう 脳に「おなかが
 いっぱい」という信号が
 つたわり、食べすぎを
 ふせぐことができます。

しょうか 消化・きゅうしゅうをよくする

たものこま 食べ物が細くなり、
 えき だ液とよくまざるので、
 いちょうしょうか 胃や腸の消化・
 きゅうしゅうがよくなります。

ぜんりよく だき 全力を出し切れる

ちから 力いっぱい運動したり
 べんきょう 勉強したりするためにひつような
 じょうぶな歯と
 かむ力がつきます。

のう 脳のはたらきを活発にする

あごが動き、まわりの
 きん肉や、神けいが
 しげきされて、脳の
 けつりゅう 血流がよくなります。

たものみつ はたらき 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつあから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし 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	ほうれんそう
はなかつお	とうふ	いりごま		しいたけ	

「こぎつねちらしの具」は、油 あげを使ったちらしずしの具です。
 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。

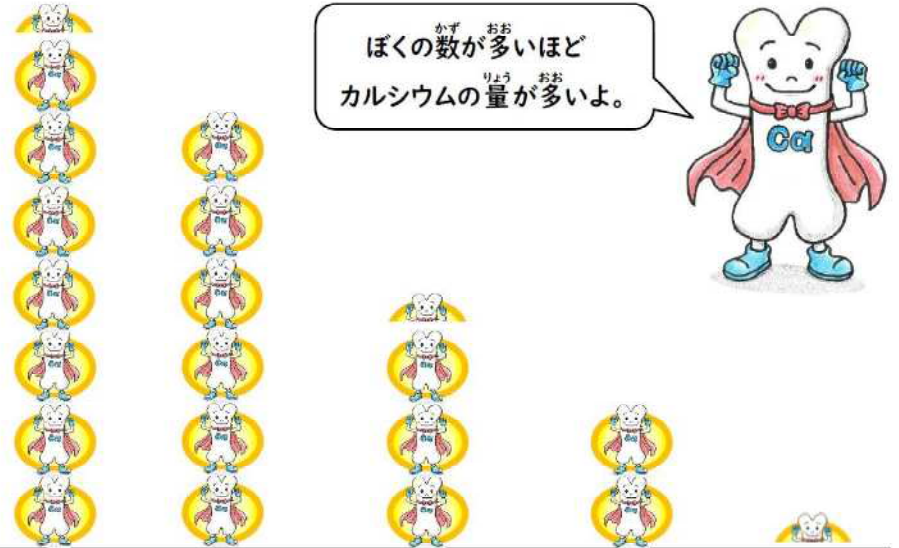
6月 22日 (月)

シリーズ ~食べ物と健康~

ほね は 骨と歯をじょうぶにしよう

カルシウムくらべ

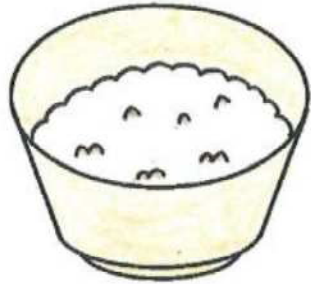
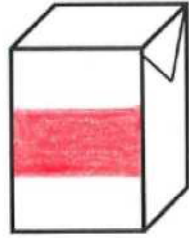
食べ物によってカルシウムの量はちがいます。
今日の給食の食べ物でくらべてみましょう。



ほうれん草ともやしのいためナムルは、野菜のシャキシャキとした食感を味わいながら食べましょう。

ほうれん草ともやしの
いためナムル

みかんゼリー



むぎごはん



ごもくどうふ

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちよう し どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	たまねぎ	しょうが
豆腐		ごまあぶら	みかんゼリー	ほうれん草	もやし
		サラダあぶら	かたくりこ	しいたけ	にんじん

6月 23日 (火)



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



ぎゅうにゅう

やさいのホットマリネ

かくチーズ

あじつけコッペパン

ポークビーンズ

かみごたえのある食べ物

にんじん だいず大豆 あつ厚あげ ごぼう 小さな小魚

れんこん キャベツ こんにやく げんまい玄米ごはん

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	あじつけコッペパン	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
だいず	チーズ	じゃがいも	さとう	キャベツ	
		オリーブオイル			

きょう きゅうしよく だいず
今日の給食にも、大豆やにんじんなど
かみごたえのある食べ物がたくさん出ています。
よくかんで食べましょう。



ポークビーンズは、ぶた肉や野菜のうま味、
だいず しょっかん たの 大豆の食感をしみながら、味わって食べましょう。

6月 24日 (水)



キーマカレー

ひじきのソテー

ぎゅうにゅう

ごはん

キーマカレー

ごはんにかけて
たべよう

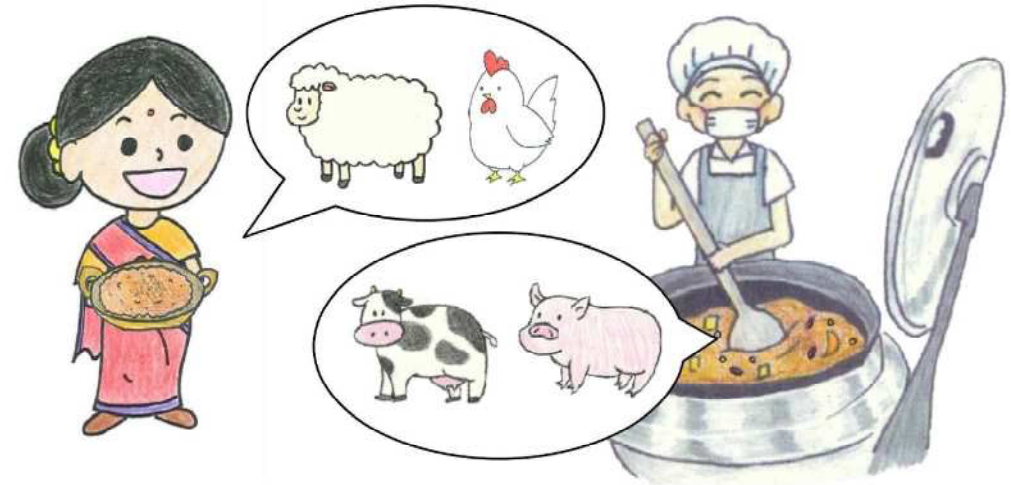
キーマカレーはインドで生まれた料理です。
 「キーマ」には「細かいもの」という意味があり、
 ひき肉や細かくきざんだ野菜などを
 具に使います。

インドでは羊のひき肉やとりひき肉を使いますが、
 給食では、牛ひき肉とぶたひき肉を使って作っています。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねっ	みどり	からだ
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	 ミックスビーンズ	 ごはん	 こむぎこ	 たまねぎ	 ホールトマト
 ひじき	 ぶたにく	 サラダあぶら	 さとう	 にんにく	 しょうが
 ぎゅうにく	 ぶたにく	 コーン	 さんどまめ	 にんにく	 しょうが

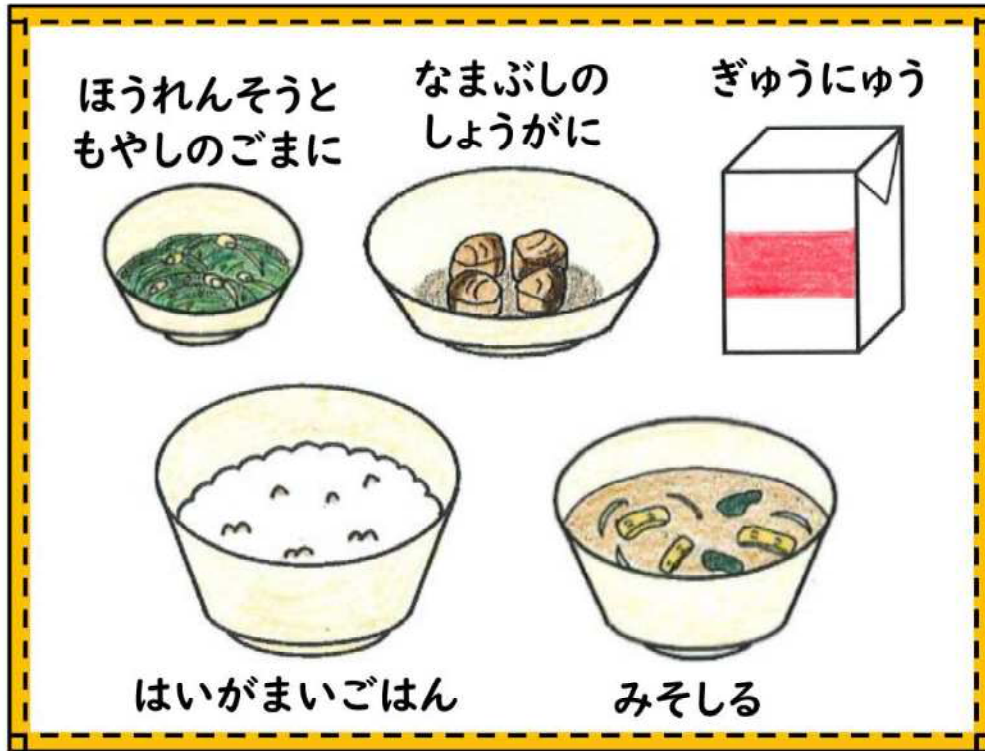


キーマカレーをごはんにかけて、カレー粉のから味や
 野菜のあま味を見つけながら食べましょう。

6月 26日 (金)



わかめ



わかめは、ひじきやこんぶなどと同じ海そうのなかまで、
海のあさいところにある岩に生えます。

収穫したときは、茶色ですが、ゆでるとあざやかな
緑色に変わります。

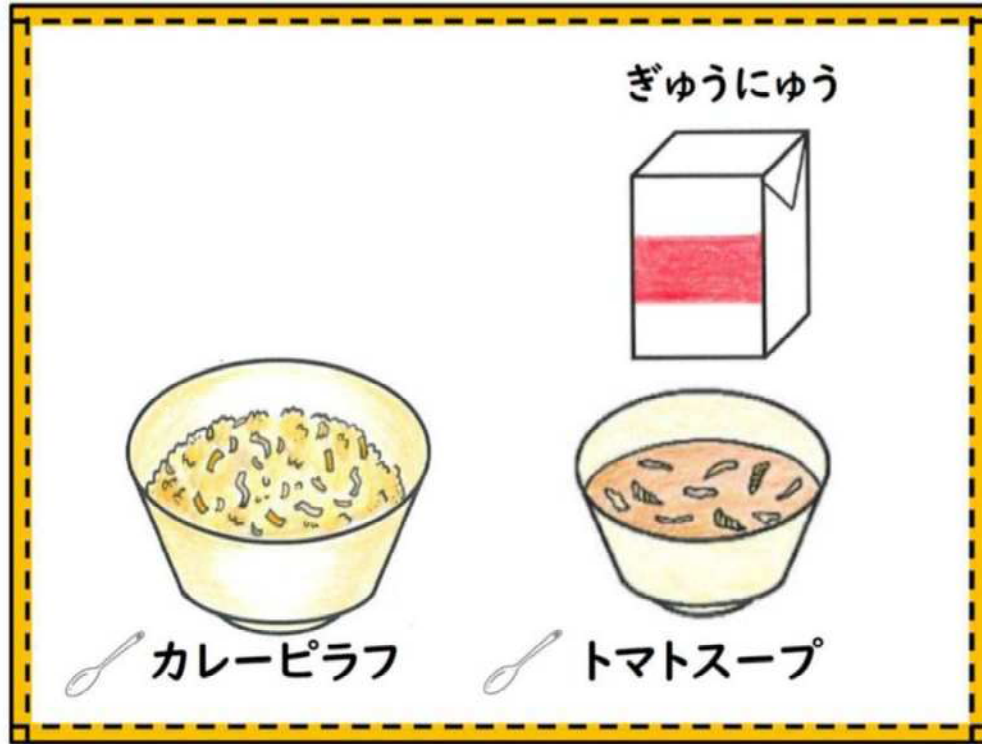
わかめは、今日の「みそ汁」に使っています。
わかめのきれいな色や、いその香りを
感じながら、食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	なまぶし	はいがまいごはん	たまねぎ	しょうが	
あぶらあげ	あかみそ	さとう	しょうが		
わかめ	しんしゅうみそ	すりごま	もやし	ほうれんそう	

月 日 ()



きょう きゅうしょく たいふう
今日の給食は、台風にそなえて
がっこう ほかん かんぶつ
学校で保管しておいた乾物や、
かんづめなどの しょくざい つか
かんづめなどの食材を使って
つく
作りました。



カレーピラフ

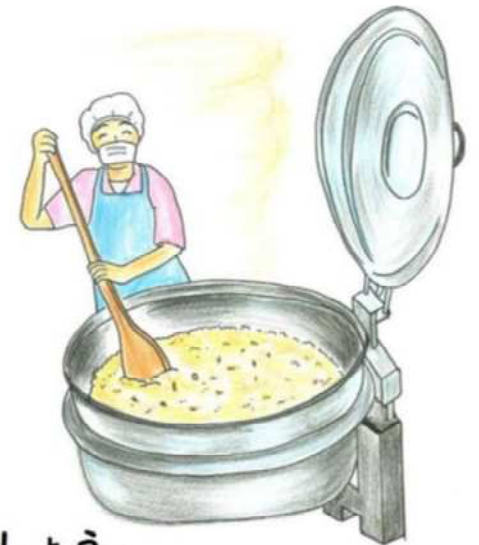


ピラフは、トルコの料理です。
いためたこめをいろいろな具と
いっしょにたいてつく
作ります。

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	マカロニ	たまねぎ	にんじん
チキンささみ		サラダあぶら	さとう	ホールトマト	

きょう
今日のカレーピラフは
まぐろフレーク・たまねぎ・
にんじん・こめ つか
米を使って
きゅうしょくしつ おお
給食室の大きなかまで
たきました。



たきたてをあじ
た
たきたてを味わって食べましょう。