



# 給食だより

令和7年6月  
白山市立蝶屋小学校



## 6月「よくかんでたべよう」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。おすすめは「ありがとうございます」と心の中で3回唱えながらかむことです。作ってくれた人や生き物の命に感謝しながらかんでみましょう。

また、歯や口にとってだけでなく、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。「ひみこのはがい〜ぜ」は、1回の食事でかむ回数が3000回以上だったといわれている弥生時代、邪馬台国の女王「卑弥呼」にちなんだ、かむこと8大効果の標語です。

### よくかむことの効用「ひみこのはがい〜ぜ」



ひ

肥満予防



は

歯の病気予防



み

味覚の発達



が

がんの予防



こ

言葉の発音



い

胃腸の働き促進



の

脳の発達



く

ぜ

全力投球

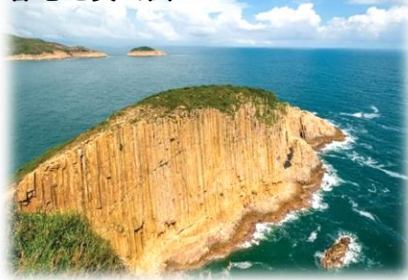
#### 白山めぐみん給食 (20日)



- ・うずらたまごとトマトのドライカレー
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳

#### 世界のジオパーク給食 (13日)

香港地質公園



- ・焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ
- ・青菜のオイスターソース炒め
- ・ワンタン麺
- ・牛乳

#### お話からとびだした料理 (23日)



作・絵:岡田よしoka  
出版社:ブロンズ新社

- ・うめごはん
- ・コロッケ
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・にぎやかうどん
- ・牛乳

## 6月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			
2	月	白飯	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐				牛乳 しゅうまい ぶた肉 大豆ミート	みそ きぬごしどうふ	白飯 ごま油 さとう ごま	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	646 Kcal 26 g 23 g	
3	火	白飯	牛乳	ちくわのゆかり揚げ ごま酢和え 塩肉じゃが				牛乳 ちくわ うすあげ ぶた肉		白飯 てんぷら粉 じゃがいも あぶら さとう	ゆかり粉 たまねぎ にんにく こんにやく こまつな りよくとうもやし	649 Kcal 23 g 23 g	
4	水	白飯	牛乳	めぎすのカレー揚げ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁				牛乳 めぎす とり肉 ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	にんにく ごぼう しらたき えのきたけ こまつな	604 Kcal 26 g 22 g	
5	木	麦飯	牛乳	ボークカレー ヨーグルト				牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールー にんにく しょうが たまねぎ にんにく	707 Kcal 22 g 21 g	
6	金	麦入りわかめ飯	牛乳	ラザニア コンソメスープ				牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	スキムミルク チーズ とり肉	わかめ飯 マカロニ あぶら さとう	セロリ キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんにく トマト	663 Kcal 25 g 19 g	
9	月	白飯	牛乳	そばろっこり丼 コーンかき玉スープ				牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	ひじき とり肉 たまご	白飯 あぶら さとう ごま	コーン クリームコーン こまつな たまねぎ	595 Kcal 28 g 19 g	
10	火	白飯	牛乳	ホキのピザ焼き 粉ふきいも キャベツのみそ汁				牛乳 ホキ チーズ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 あぶら さとう 米粉	たまねぎ ピーマン にんにく コーン	605 Kcal 28 g 19 g	
11	水	白飯	牛乳	青のりチキンカツ はちみつレモンサラダ オニオンスープ				牛乳 とり肉 青のり粉 ベーコン		白飯 てんぷら粉 マカロニ パン粉 あぶら	オリーブ油 マカロニ はちみつ キャベツ にんにく コーン	610 Kcal 23 g 21 g	
12	木	きなこ揚げパン	牛乳	ホワイトシチュー				牛乳 きなこ ベーコン とり肉	スキムミルク 豆乳	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	600 Kcal 27 g 26 g	
13	金	白飯(減)	牛乳	焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン				牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	肉入りワンタン	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	しょうが にんにく にんにく りよくとうもやし	677 Kcal 26 g 26 g	
16	月	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 やさいのピリ辛 めった汁				牛乳 もめんどうふ ぶた肉 あつあげ	みそ	白飯 米粉 あぶら さとう	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく こんにやく	652 Kcal 26 g 27 g	
17	火	白飯	牛乳	照り焼きチキン 切干大根とひじきのサラダ クラムチャウダー				牛乳 とり肉 ひじき あさり	ベーコン スキムミルク 豆乳	白飯 さとう 米粉 卵なしマヨネーズ	しょうが きりぼし大根 にんにく きゅうり	685 Kcal 29 g 25 g	
18	水	白飯	牛乳	大豆とじゃがいものり塩 車ふの卵とじ				牛乳 だいず しらす干し 青のり粉	とり肉 たまご	白飯 米粉 じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく 干しいたけ しらたき	610 Kcal 27 g 18 g	
19	木	白飯	牛乳	鯖の色づけ ブロッコリーのこんぶ和え 沢煮わん				牛乳 さば こんぶ ぶた肉		白飯 米粉 あぶら さとう	しょうが キャベツ ブロッコリー にんにく	628 Kcal 24 g 27 g	
20	金	麦飯	牛乳	松任トマトとうもろこしのドライカレー フルーツヨーグルト				牛乳 ぶた肉 り肉 米粉 豆ミート	ひよこ豆 スキムミルク うずらたまご ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら 米粉	カレールー ももゼリー さとう にんにく	731 Kcal 28 g 22 g	
23	月	梅ご飯(減)	牛乳	コロッケ ブロッコリーのおかか和え にぎやかうどん				牛乳 かつおぶし うすあげ とうふ	焼きちくわ	白飯 コロッケ あぶら さとう	うめ ブロッコリー たまねぎ にんにく	604 Kcal 20 g 18 g	
24	火	白飯	牛乳	鯛のアングレース ポテトサラダ ABCスープ				牛乳 とり肉 いわし		白飯 かたくり粉 じゃがいも あぶら さとう	パン粉 キャベツ 卵なしマヨネーズ マカロニ にんにく	632 Kcal 20 g 22 g	
25	水	白飯	牛乳	チンジャオロース 豆腐のピリ辛スープ				牛乳 ぶた肉 とり肉 もめんどうふ	みそ あさり	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	たけのこ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ りよくとうもやし	623 Kcal 25 g 22 g	
26	木	白飯	牛乳	鶏の香草パン粉焼き 野菜のごまドレ和え 豆腐みそ汁				牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉	あつあげ みそ 豆乳	白飯 パン粉 オリーブ油 さとう	にんにく キャベツ きゅうり にんにく	614 Kcal 31 g 21 g	
27	金	麦飯	牛乳	みそだれ焼肉丼 桃太郎トマトとたまごの中華スープ				牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	ベーコン たまご	むぎ飯 あぶら さとう ごま	かたくり粉 ごま油 にんにく たまねぎ トマト りよくとうもやし	622 Kcal 25 g 22 g	
30	月	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華				牛乳 たまご ロースハム		白飯 はるまき あぶら ごま油	にんにく キャベツ きゅうり もやし	665 Kcal 20 g 26 g	

食塩量 6月 平均 2.1g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

