



# 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



二

言葉の発音



い

胃腸の働き促進



の

脳の発達



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)



- ・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 行食事等	
	主食	飲物	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 マーポー豆腐	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	あぶら かたくり粉	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	646	Kcal	
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 てんぶら粉 あぶら さとう	ごま じゃがいも	ゆかり粉 にんじん こまつな りょくとうもやし	たまねぎ こんにゃく さやいんげん	649	Kcal	
4 水	白飯	牛乳	めぎずのカレー揚げ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	牛乳 めぎず とり肉 ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん	たまねぎ きりぼし大根 えのきだけ こまつな	604	Kcal	
5 木	麦飯	牛乳	ポークカレー 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 じやがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ	トマト	トマト	707	Kcal	
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		わかめ飯 マカロニ あぶら さとう	米粉 バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん	セロリ キャベツ コーン	663	Kcal	
9 月	白飯	牛乳	そぼろッコリー丼 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	かたくり粉	しょうが にんじん トマト	コーン クリームコーン こまつな	595	Kcal	
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	じゃがいも ビーマン にんにく コーン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ	トマト にんじん キャベツ パセリ	605	Kcal	
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 てんぶら粉 パン粉 あぶら	オリーブ油 マカロニ はちみつ	キヤベツ きゅうり にんじん コーン	レモン たまねぎ パセリ	610	Kcal	
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	バター 米粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	600	Kcal	
13 金	白飯(減)	牛乳	焼き豚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	さとう ごま油 ラーメン はちみつ	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし	こまつな キヤベツ ねぎ	677	Kcal
16 月	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 やさしのピリ辛 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	ごま油 ごま	キヤベツ きゅうり にんじん にんにく	なめこ ねぎ	652	Kcal	
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		ペーク スキムミルク 豆乳	白飯 さとう 米粉 卵なしマヨネーズ	ごま じゃがいも 油 バター	コーン きりぼし大根 にんじん きゅうり	685	Kcal	
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	さとう くるまふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき	こまつな	610	Kcal	
19 木	白飯	牛乳	鶏の色づけ プ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	かたくり粉 ごま	たけのこ キヤベツ プロッコリー にんじん	ごぼう 糸みば えのきだけ こんにゃく	628	Kcal	
20 金	麦飯	牛乳	松任トマトとうずら卵のドライカレー フルーツヨーグルト 白山めぐみん給食(トマト)	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳ミート	ひよこ豆 スキムミルク うずらたまご ヨーグルト	むぎ飯 スキンミルク あぶら 米粉	カレールウ ももゼリー さとう	にんにく じやがいも たまねぎ にんじん	トマト もも缶 パイン缶	731	Kcal	
23 月	梅ご飯(減)	牛乳	コロッケ プ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	ごま うどん	うめ ねぎ	おはなし給食 「うどんのうーやん」	604	Kcal	
24 火	白飯	牛乳	鶏のアングレーズ 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 あぶら さとう	パン粉 じゃがいも 卵なしマヨネ マカロニ	セロリ コーン きゅうり	たまねぎ キヤベツ	632	Kcal	
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	さとう ごま油	たけのこ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	チングンサイにんにく しょうが にんじん りょくとうもやし	623	Kcal	
26 木	白飯	牛乳	鶏の香草パン粉焼き 野菜のごまドレ和え 豆乳みそ汁	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	ごま油 卵なしマヨネ ごま じゃがいも	にんにく キヤベツ きゅうり にんじん	たまねぎ ねぎ パセリ	614	Kcal	
27 金	麦飯	牛乳	みぞだれ焼肉丼 桃太郎トマトたまごの中華スープ	牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ	ペーク 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 にんじん たまねぎ りょくとうもやし	にら たまねぎ トマト チングンサイ	622	Kcal	
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	ラーメン ごま	にんじん キヤベツ きゅうり もやし	665	Kcal		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

食塩量 6月 平均 2.1g

※ 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おります。

