



6月 給食だより



令和8年6月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ツナごはんの具 お好み焼き風たまご焼き 牛乳 一食ソース むぎごはん 千切り野菜のすまし汁	2 キャベツとコーンのソテー 厚切りハムフライケチャップソースかけ 牛乳 サイコロスープ 米粉食パン	3 じゃがいものきんぴら りんごゼリー 鶏肉の玉ねぎソースかけ 牛乳 豆腐のみそ汁 むぎごはん	4 こんにやくサラダ 一食かんきつドレッシング 牛乳 揚げギョウザ(小2中3) 一食中華麺 しょうゆラーメンのスープ	5 即席漬け 豚肉のあんからめ 牛乳 むぎごはん 大根の麦みそ汁
8 ごぼう入り五目豆 歯ッピーこんだて 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(小2中3) むぎごはん 豆乳鶏だんご汁	9 コールスローサラダ サッカーワールドカップこんだて 牛乳 ハンバーグサルサソースかけ パーガーパン ピースープ	10 じゃがいものそぼろ煮 牛乳 さけの白しょうゆ焼き むぎごはん 小松菜のみそ汁	11 小松菜の塩昆布和え 牛乳 いちごヨーグルト 厚揚げの肉みそかけ むぎごはん 大根汁	12 海そうサラダ 一食青じそドレッシング 牛乳 チキンナゲット(小2中3) むぎごはん ポークカレー
15 小松菜のごま和え 牛乳 ししゃものカレー揚げ(2) ひじき豆ごはん ゆばのすまし汁	16 ごぼうサラダ 牛乳 ほうれん草のグラタン 黒パン ジュリエンスープ	17 こんにやくのおかか煮 牛乳 さばのみそ焼き むぎごはん 五目野菜汁	18 大根サラダ 牛乳 揚げごぼうのあめがらめ ソフトめん 大豆入り肉みそソース	19 チンゲンサイの梅じそ和え 食育の日 牛乳 豚肉のしょうが焼き むぎごはん かきたま汁
22 ポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ 牛乳 あじのフライおろしだれ むぎごはん なすのみそ汁	23 フルーツのサイダーゼリーよせ 牛乳 焼きフランクフルト 小型米粉パン スパゲティナポリタン	24 チンジャオロース 牛乳 春巻き むぎごはん わかめスープ	25 切り干し大根の炒め煮 牛乳 さわらの香味焼き ミルクプリン しごごはん 春雨のすまし汁	26 豆もやしナムル 牛乳 ポークシューマイ(小2中3) キムチごはん ワンタンスープ
29 さけたまごごはんの具 牛乳 カレーコロケ むぎごはん 白みそ豚汁	30 小松菜とちくわの煮びたし 牛乳 ホキのみそマヨネーズ焼き むぎごはん かみなり汁	<p>☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のごと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。</p> <p>今月の岐阜県産予定の食べ物 米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 油揚げ 干しいたけ 小松菜 チンゲンサイ もやし こんにやく はちみつ ほうれん草</p> <p>8日(月)「歯ッピーこんだて」 月に一度、8のつく日は、歯ッピーこんだてです。今月は、8日(月)です。弾力のあるちくわの磯辺揚げやごぼうが入った五目豆などかみこたえのある料理を取り入れています。</p>		

6月9日(火)は サッカーワールドカップ献立

6月11日からサッカーワールドカップが始まります。開催国であるアメリカ、カナダ、メキシコにちなんで献立です。アメリカのハンバーガーにコールスローサラダ。ハンバーグにはメキシコのサルサソース。スープはカナダのピースープです。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。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」について考えていくことも大切です。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

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

6/4~6/10
歯と口の健康週間

給食歯ッピーレシピ ~作ってみませんか？~

- 〇材料(4人分)
- 豚もも肉 250g~300g
 - 酒 小さじ2
 - おろししょうが チューブ2cm
 - 片栗粉 大さじ4程度
 - 揚げ油 適宜
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ1
 - ☆ウスターソース 大さじ1
 - ☆上白糖 大さじ1と1/2
 - ☆中華だし(顆粒) 小さじ1/2
 - ☆水 大さじ1と1/2
 - ※水溶性片栗粉 小さじ1/2の片栗粉に小さじ1の水
- 〇作り方
- 厚めにスライスした豚もも肉を一口大(3cm×3cm)に切り、酒、おろししょうがをもみこんでおく。
 - ☆印の材料を合わせ、煮立たせたら水溶性片栗粉でゆるめにとろみをつけておく。
 - 揚げ油を170℃ぐらいに熱し、片栗粉をまぶした①を揚げていく。
 - 揚げたての③を②のあんからめてできあがり。

今月は、かみこたえのある料理をご紹介します

「豚肉のあんからめ」
(令和8年6月5日(金)献立より)
甘辛いあんがからんだ豚肉は、から揚げにしているのかみこたえがあります。よくかむことを意識すると同時に蒸し暑くなるこの時期に豚肉でスタミナをつけて元気に過ごしましょう。

