

6月は「食育月間」です！
旬の食材を味わったり、自分の
食生活について考えてみましょう！



6月の献立表

(こども園用)

多古町学校給食センター

2026年

ひづけ	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか う血やにくや骨になる	みどり からだちようしとの 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g	えんぶん g	
1月	★しよくパン(ブルーベリージャム) チキンカツ(ソース) ゑゆうにゆう ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃとうにゆうチャウダー	ぎゆうにゆう とりにく ツナ とうにゆう	ブルーベリー コーン ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	パン さとう こむぎこ パンこ バター あぶら	559	23.7	23.3	2.3	
2火	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ(幼①職②) えだまめサラダ(ばいせんごまドレッシング) ポークカレー	ジョア たまご ぶたにく ゑゆうにゆう	えだまめ キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも カレールウ	505	18.8	14.0	2.1	
3水	ごはん ゑゆうにゆう あじねぎしおこうじやき にくじゃが なめこじる	ぎゆうにゆう あじ ぶたにく とうふ みそ わかめ	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん なめこ	こめ さとう じゃがいも しおこうじ	443	26.1	12.1	1.9	
4木	ひじきこむごごはん ゑゆうにゆう かみかみごぼうバーグ(幼①職②) キャベツとだいこんのうめあえ しらたまじる	ぎゆうにゆう ひじき とりにく あぶらあげ なると	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり うめ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう しらたまもち	472	20.1	12.3	2.2	
5金	ごはん ゑゆうにゆう てつわんえびしゆうまい(幼①職②) ホイコーロー いかボールとはるさめのスープ	ぎゆうにゆう えび いとよりだい いか すけとうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら あぶら はるさめ	449	19.6	13.7	1.7	4日～10日は「歯と口の健康習慣」です よくかんで食べましょう
8月	★こくとうパン ゑゆうにゆう にくだんごトマトソース(幼①職②) おまめのソテー とりにくのポトフ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ コーン えだまめ	パン こくとう パンこ さとう あぶら でんぶん バター じゃがいも	455	21.4	18.3	1.9	
9火	ごはん ゑゆうにゆう さばたつたあげ ごもくきんぴら さといものみそしる	ぎゆうにゆう さば とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	514	23.2	19.0	1.7	
10水	ごはん ゑゆうにゆう ビビンバ (やきにくとナムル) ぎょうざスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく もやし しょうが しいたけ キャベツ ほうれんそう たけのこ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	468	23.0	14.7	1.8	
11木	ごはん(あじつけのり) ゑゆうにゆう いわしのうめに ひじきのサラダ とんじる	ぎゆうにゆう のり いわし かつおぶし ひじき ぶたにく とうふ みそ	うめ えだまめ コーン だいこん カリフラワー にんじん ブロッコリー たまねぎ あかピーマン ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも あぶら でんぶん	490	23.1	17.5	1.9	入梅
12金	●6月15日(月)は「千葉県の日」ということで、本日は、「県民の日給食」です。千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産・多古町産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わってください。								県民の日給食
16火	ごはん ゑゆうにゆう あかうおのてりやき じゃがいものそぼろに とうふとわかめのみそしる	ぎゆうにゆう めぬけ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース ながねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	441	23.8	11.4	1.9	
17水	ごはん ゑゆうにゆう はるまき チヨレギサラダ マーボーとうふ	ぎゆうにゆう ぶたにく ひじき わかめ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり にんにく しょうが しいたけ	こめ はるさめ さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら でんぶん	491	17.8	16.1	2.0	
18木	ごはん ゑゆうにゆう すりみチーズロール ブロッコリーのおかかあえ ぶたどんのぐ	ぎゆうにゆう チーズ すけとうだら ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー にんじん ごぼう たまねぎ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	503	27.6	15.0	2.0	
19金	ごはん ★ジョアブレーン ベイクドエッグ コールスローサラダ チキンカレー	ジョア ゑゆうにゆう たまご とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん トマト キャベツ コーン レモン しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールウ	496	20.4	11.9	2.2	
22月	ごはん ゑゆうにゆう かぼちゃコロッケ(ソース) ぶたにくとこんにやくのしぐれに むらこじる	ぎゆうにゆう とりにく たまご とうふ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま	551	23.1	19.5	1.9	
23火	さらうどんのハリハリめん ミニにくまん さらうどんのあんかけ ブルーツポンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく いか かまぼこ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ みかん おうとう	めん あぶら こむぎこ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら ゼリー	521	23.9	19.7	1.8	
24水	ごはん ゑゆうにゆう かつおフライ(ソース) ひじきとえだまめのいりに すいとんじる	ぎゆうにゆう かつお とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん こまつな えだまめ だいこん	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら すいとん	510	24.3	12.8	1.9	
25木	ごはん ゑゆうにゆう てりやきチキン ごまあえ なまあげのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく いんげん もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ごま あずき ごまあぶら あぶら	520	24.4	14.3	1.9	
26金	ごはん ゑゆうにゆう ちばけんさんになんじんぎょうざ ぶたキムチいため とうもろこしスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん キャベツ いら ながねぎ しょうが たまねぎ もやし コーン はくさい にんにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	513	22.6	17.0	1.7	
29月	★ハンズパン ハンバーグとマトソース カリフラワーのツナサラダ こめシチュー	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム カリフラワー きゅうり にんじん	パン さとう あぶら バター じゃがいも こめこ なまクリーム	538	24.5	24.5	2.1	
30火	ごはん ゑゆうにゆう ししやもいそフライ(幼①職②) ぶたにくとだいこんのうまに はんぺんのすましじる ★りんごゼリー	ぎゆうにゆう ししやも あおきのり ぶたにく はんぺん	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ ひらたけ こまつな りんご	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ゼリー	466	20.2	14.1	1.7	
材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。				学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※購買の基準値は 摂取エネルギーの 25～30%

() はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

6月 給食だより

令和8年6月発行
多古町学校給食センター



毎年6月は『食育月間』です。食育月間とは、国民一人一人が「食」について考え、健康的な食生活を実践する力を育てるための強化月間です。私たちの体は食べたものを材料に作られますので、どのような食事を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。これを機会に、普段の食生活を振り返り、よりよい食生活を送れるようにしましょう！

未来へつながる「食」を考えよう

● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



食事をおいしく食べるには「歯」の健康も大切です！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。むし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

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------