



# 6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	1人分 (kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのあまず ABCスープ	721 26.8	こめ あぶら マカロニ	かたくり さとう	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく ベーコン	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	にんにく もやし たまねぎ
2 (火)	コッペパン いちごジャム きゅうにゅう ツナポテトのチーズやき ようふうもやしスープ	622 22.5	パン じゃがいも マヨネーズ	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ツナ ベーコン	たまねぎ とうもろこし	もやし
3 (水)	ポークカレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	694 21.5	こめ あぶら バター	おぎ じゃがいも こおぎこ	ぶたにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん りんご もも
4 (木)	ごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ キャベツととりにくのみそいため みそしる	720 26.1	こめ あぶら	こおぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり とりにく あぶらあげ	ちくわ チーズ あかみそ しんじゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく ピーマン
5 (金)	ごはん きゅうにゅう やきざかな(ししゃも) やさいのごまいため どうふのみそしる	566 22.7	こめ あぶら	ごま	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ししゃも どうふ あかみそ	ほうれんそう とうもろこし	キャベツ ねぎ
8 (月)	わかめごはん きゅうにゅう ちくぜんに キャベツのツナいため	609 24.2	こめ あぶら ごまあぶら	おぎ さとう ごま	わかめ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ	こんにやく ごぼう グリーンピース にら	たけのこ にんじん キャベツ
9 (火)	あじつきパン きゅうにゅう ポテトチャウダー バリバリやさしいため	621 21.3	パン あぶら こめこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にら	にんじん もやし
10 (水)	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) くきわかめのきんぴら すましじる	592 24.5	こめ ごまあぶら	さとう ごま	ぎゅうにゅう ひらてん どうふ	さば くきわかめ	しょうが さやいんげん えのきたけ ねぎ	にんじん えのきたけ
11 (木)	ごはん きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース コロコロホットサラダ レンズまめのスープ	721 28.4	こめ じゃがいも あぶら	さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいた レンズまめ	とりにく ウインナー	しょうが レモン とうもろこし にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ
12 (金)	ぶたキムチごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ みそしる	577 25.4	こめ こおぎこ	あぶら コーンスターチ	ぶたにく きびなご チーズ わかめ	ぎゅうにゅう たまご どうふ あかみそ	はくさいキムチ キャベツ	にんじん ねぎ
15 (月)	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのソテー	594 18.1	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	おぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ
16 (火)	セルフサンド(やきそば) きゅうにゅう オニオンスープ	553 21.2	パン あぶら	ちゅうかめん	ぶたにく あおのり ベーコン	かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	にんじん キャベツ セロリー
17 (水)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき(はまち) こうやどうふのたまごとし みそしる	642 26.5	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ	はまち たまご しんじゅうみそ	たまねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ
18 (木)	ドライカレー きゅうにゅう ワンタンスープ	606 22.4	こめ あぶら ごまあぶら	おぎ ワンタンのかわ	ひよこまめ ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ はくさい	ピーマン にんにく たけのこ はくさい ねぎ
19 (金)	ごはん きゅうにゅう チキンカツ ひじきのいために みそしる	702 29.5	こめ パンこ さとう	こおぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ	とりにく ひじき どうふ しんじゅうみそ	にんじん たまねぎ	ねぎ
22 (月)	ツナごはん きゅうにゅう なつやさいのみそいため ニラたまスープ	568 21.4	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ツナ ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうにゅう あかみそ たまご	にんじん なす ピーマン たまねぎ	えだまめ にんにく あかピーマン
23 (火)	ミルクパン きゅうにゅう まめのミネストローネ カントリーポテト	634 20.8	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ チーズ	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリー トマト
24 (水)	にくみそどん きゅうにゅう くきわかめのすましじる	618 23.5	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたミンチ ぎゅうにゅう くきわかめ	あかみそ どうふ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく えのきたけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
25 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぽうさい(いか) だいたのいそに	601 24.7	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ひじき	ぶたにく だいた	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
26 (金)	ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱりに きゅうりのしょうがいため かきたまじる	556 20.6	こめ ごまあぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく どうふ	しょうが きゅうり ねぎ	にんにく にんじん
29 (月)	げんまいりごはん きゅうにゅう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	こめ あぶら ごまあぶら こおぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ にぼし	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら
30 (火)	コッペパン きゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ みなづき	706 27.4	パン あぶら じょうしんこ あまなっとう	かたくりこ こおぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ	にんにく キャベツ

※\_\_部は今月の新献立

6月のおもな食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

季節のこんだて

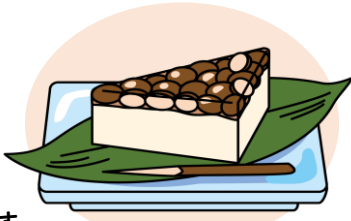
6/30に、給食室手作りの「みなづき」が登場します。お楽しみに!

なごし はらえ きょうと  
「夏越の祓」: 京都には

ねん おかえ  
1年の折り返しにあたる6/30

みなづき なづ  
に「水無月」と名付けられた

わがし た しゅうかん  
和菓子を食べる習慣があります。



キャベツ にんじん ピーマン にんにく にら しょうが きくらげ	京都他 長崎他 高知 青森 高知 高知 山口他	さば きびなご はまち いか	長崎 長崎 岩手 ペルー・チリ	牛肉 豚肉 鶏肉	北海道・青森 鹿児島・宮崎・愛知 宮崎・兵庫他	地元産 (長岡京市産) なす たまねぎ じゃがいも きゅうり
大豆 ひよこ豆 大福豆 甘納豆	北海道 アメリカ 北海道 北海道	ベーコン 鶏卵	愛媛・九州他 京都			

\*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

# 6月 給食だより

長岡京市立神足小学校  
令和8年6月



かむってすごい!

6/4(木)~10(水)は 歯と口の健康週間です。  
かむことを意識して食べましょう。



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、これから安心して食料を得られるように、未来へつなげる「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

<p>あさ 朝ごはんを 毎日食べる</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>「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>無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	------------------------

1. うみそさん: よくかまずにのみこんでない? (Don't just swallow without chewing properly?)

2. ごもごも: まんぷくサインが脳に伝わって食べすぎを防ぐし (The 'munchy' sign in the brain prevents overeating.)

3. スイスチーズ: 勉強もはかどるよ (Studying goes better with Swiss cheese.)

4. かむってすごいね!: 体温が上がる (Chewing is amazing! Body temperature rises.)

ほかにいいことがいっぱい (There are many other good things.)

よくかんで食べよう (Chew well and eat.)

みなさんは、毎日の給食をもぐもぐよくかんで食べていますか? (Do you chew your school lunch properly every day?)

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数がなんと現代の6倍だったそうです! (The food of Himiko in the Yayoi period was said to have 6 times as many chewing strokes as modern food!)

6/4~10の給食は「かみかみメニュー」! (The school lunch from 6/4-10 is the 'chewing menu'!)

合言葉は「ひみこのはがいーぜ!」詳しくは学校の食育ポスターを見てね~! (The slogan is 'Himiko no wa ga i-ze!' See the school nutrition poster for details~!)

## 牛乳 飲んでいますか?

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会にしましょう。

6月1日は牛乳の日 (June 1st is Milk Day)

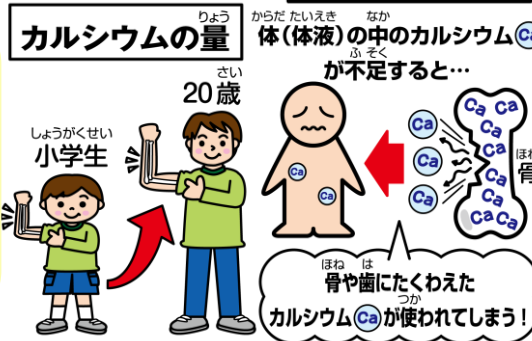
6月は牛乳月間 (June is Milk Month)

給食には、どうして牛乳が出るの? (Why is milk served in school lunch?)

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むから (Because it contains a lot of calcium, which is especially important during the growth period)

です。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとること、じょうぶな体がつくれます。 (This is because the amount of calcium stored in bones increases sharply from elementary school and is almost decided by age 20. During this important period, taking calcium every day helps build a healthy body.)

このため給食では毎日、牛乳を提供しています。 (Therefore, we provide milk in school lunch every day.)



## 【世界の料理】開幕日6/11(木)の給食に登場! FIFA ワールドカップ 2026 献立

6月11日に FIFA ワールドカップ 2026 が開幕します。今回は、北中米3か国(アメリカ、カナダ、メキシコ)での初めての共同開催です。給食では、この3か国にちなんだ献立が登場します。お楽しみに!

<p>アメリカ</p>	<p>とりにく 鶏肉のバーベキューソース (Chicken BBQ Sauce)</p> <p>アメリカは、バーベキューの本場として有名です。</p>
<p>カナダ</p>	<p>まめ レンズ豆のスープ (Lentil Soup)</p> <p>カナダはレンズ豆の生産量が世界一位です。</p>
<p>メキシコ</p>	<p>コロコロホットサラダ (Coral Hot Salad)</p> <p>じゃがいもを使ったメキシコの家料理 (ジャガイモを使ったメキシコの家料理) (Potato-based Mexican home cooking)</p> <p>(パパス・アラ・メヒカーナ) に似ているサラダです。(Papas・Ara・Mehicana) に似ているサラダです。</p>