



月	火	水	木	金
<p>1 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>じゃがいもと 油揚げのみそ汁</p> <p>メンチカツ・ごまソース</p> <p>小 629kcal 中 710kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 すりごま</p> <p>赤 油揚げ みそ メンチカツ ひじき 牛乳</p> <p>緑 長ねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん 乾椎茸</p>	<p>2 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>にらたまスープ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>春雨の酢のもの</p> <p>小 632kcal 中 734kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 片栗粉 ごま油 三温糖 春雨 白いりごま</p> <p>赤 鶏卵 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 糸かまぼこ 牛乳</p> <p>緑 にら 長ねぎ にんじん 乾椎茸 しょうが にんにく きゅうり</p>	<p>3 <b>びらとりトマト</b> をいただきました</p> <p>三色丼</p> <p>とうふとしめじのみそ汁</p> <p>小 616kcal 中 713kcal</p> <p>黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま</p> <p>赤 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 みそ 牛乳</p> <p>緑 しょうが ほうれん草 ぶなしめじ 長ねぎ びらとりトマト</p>	<p>4 <b>かみかみメニュー</b> むぎごはん</p> <p>たらスパイスあげ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>えのきとあぶらあげのみそ汁</p> <p>小 545kcal 中 616kcal</p> <p>黄 米 麦 ごま 三温糖 ごま油 米油</p> <p>赤 たらスパイス揚げ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳</p> <p>緑 えのき にんじん ごぼう</p>	<p>5 <b>スタミナアップメニュー</b></p> <p>スタミナ丼</p> <p>大根と油揚げのみそ汁</p> <p>バナナ</p> <p>小 642kcal 中 743kcal</p> <p>黄 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油</p> <p>赤 豚肉 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>緑 バナナ 大根 にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン もやし</p>
<p>8 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>あつあげとこんさいのみそ汁</p> <p>ぶりカツ</p> <p>ほうれんそうとちくわのごまあえ</p> <p>小 645kcal 中 724kcal</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 すりごま</p> <p>赤 生揚げ ぶりカツ みそ ちくわ 牛乳</p> <p>緑 にんじんごぼう 大根こねぎ ほうれん草</p>	<p>9 <b>むぎごはん</b></p> <p>にくどうふ</p> <p>えのきとあぶらあげのみそ汁</p> <p>キャベツあまずあえ</p> <p>小 740kcal 中 717kcal</p> <p>黄 米 麦 三温糖 米ぬか油 ごま</p> <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ 糸かまぼこ わかめ みそ 牛乳</p> <p>緑 キャベツ きゅうり えのき だいこん にんじん さやいんげん 長ねぎ</p>	<p>10 <b>びらとりトマト</b> をいただきました</p> <p>カレーピラフ</p> <p>チキンコーンスープ</p> <p>びらとりトマトのさっぱりサラダ</p> <p>小 575kcal 中 667kcal</p> <p>黄 米 バター じゃがいも 米ぬか油 三温糖</p> <p>赤 豚肉 鶏肉 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギ びらとりトマト きゅうり</p>	<p>11</p> <p>スパゲティ</p> <p>ナポリタン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>小 593kcal 中 686kcal</p> <p>黄 スパゲティ 三温糖 米ぬか油</p> <p>赤 ウィナー ベーコン チーズ 牛乳</p> <p>緑 トマトピューレ にんじん エリンギ 玉ねぎ ピーマン パセリ ブロッコリー とうもろこし</p>	<p>12 <b>スタミナアップメニュー</b> むぎごはん</p> <p>サムギョプサル</p> <p>わかめスープ</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>小 647kcal 中 749kcal</p> <p>黄 米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油 ごま</p> <p>赤 豚もも肉 わかめ ハム 牛乳</p> <p>緑 にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが 玉ねぎ ピーマン(赤・緑) 長ねぎ えのき</p>
<p>15</p> <p>うどんかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日</p>	<p>16 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>はくさいとたまねぎのスープ</p> <p>チキンピカタ</p> <p>キャベツとウィナーのソテー</p> <p>小 669kcal 中 755kcal</p> <p>黄 米 麦 小麦粉 米ぬか油 白いりごま</p> <p>赤 鶏肉 鶏卵 ウィナー わかめ 牛乳</p> <p>緑 しょうが パセリ 玉ねぎ ピーマン 白菜 キャベツ</p>	<p>17 <b>びらとりトマト</b> をいただきました</p> <p>さっぱりぶた丼</p> <p>キャベツとさつま揚げのみそ汁</p> <p>びらとりトマトの中華サラダ</p> <p>小 773kcal 中 901kcal</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 ごま油</p> <p>赤 豚肉 さつま揚げ みそ 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく びらとりトマト きゅうり キャベツ 長ねぎ</p>	<p>18</p> <p>ムギライス</p> <p>チキンカレー</p> <p>ふくしんづけ</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>小 774kcal 中 900kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 三温糖 カレールウ(2種) 米ぬか油</p> <p>赤 鶏肉 牛乳</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ にんにく みかん缶 もも缶 福神漬 ブロックゼリー</p>	<p>19 <b>こもご</b> 五目ご飯</p> <p>とうふとみつ葉のすまし汁</p> <p>とり塩ザンギ</p> <p>小 658kcal 中 766kcal</p> <p>黄 米 麦 小麦粉 片栗粉 焼きひ 米ぬか油 三温糖</p> <p>赤 鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ ひじき 油揚げ 牛乳</p> <p>緑 にんにく しょうが 干し椎茸 みつば つきこんにやく たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん</p>
<p>22 <b>セレクト</b></p> <p>コッパパン</p> <p>みかんジャム</p> <p>または マーガリン</p> <p>ポトフ</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>小み 632kcal 小マ 642kcal 中み 772kcal 中マ 762kcal</p> <p>黄 コッパパン みかんジャム ユニゾマー マーガリン じゃがいも 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ</p> <p>赤 ウィナー 鶏ガラ ツナ油揚げ 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ しょうが かぼちゃチーズフライ ブロッコリー</p>	<p>23</p> <p>ムギライス</p> <p>ドライカレー</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>小 740kcal 中 851kcal</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 三温糖 小麦粉 マヨネーズ</p> <p>赤 豚肉 ヨーグルト 牛乳</p> <p>緑 ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス ヨーグルト</p>	<p>24 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>6年生修学旅行</p> <p>じゃがいもとベーコンのスープ</p> <p>とり肉のバーベキューソース</p> <p>びらとりトマト</p> <p>をいただきました</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小 627kcal 中 728kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖</p> <p>赤 ベーコン 鶏もも肉 牛乳</p> <p>緑 にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ びらとりトマト</p>	<p>25</p> <p>やさしいしょうゆラーメン</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>オレンジ</p> <p>小 580kcal 中 699kcal</p> <p>黄 中華めん こめ油</p> <p>赤 豚ガラ 鶏ガラ 焼き餃子 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ しょうが きくらげ もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ オレンジ</p>	<p>26 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>6年生回復日</p> <p>中華春雨スープ</p> <p>たらの変わりづけ</p> <p>もやしとほうれん草のナムル</p> <p>小 552kcal 中 634kcal</p> <p>黄 米 麦 米ぬか油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま 春雨</p> <p>赤 たら わかめ ちくわ 牛乳</p> <p>緑 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんにく たけのこ 玉ねぎ</p>
<p>29</p> <p>ムギライス</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ヨーグルトいちご</p> <p>小 685kcal 中 782kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 三温糖 米油</p> <p>赤 豚肉 ヨーグルトいちご 牛乳</p> <p>緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご さやいんげん エリンギ</p>	<p>30 <b>むぎごはん</b> 麦ご飯</p> <p>だいこんと油揚げのみそ汁</p> <p>さんしょくひたし</p> <p>小 521kcal 中 596kcal</p> <p>黄 米 麦 じゃがいも 米油 三温糖 ごま</p> <p>赤 豚肉 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>緑 ほうれん草 大根 白菜 にんじん 白滝 さやいんげん 玉ねぎ</p>	<p>寄贈のおしらせ</p> <p>びらとりトマト(6~8月)</p> <p>6月から8月までの毎週水曜日に、びらとり農業協同組合様より「びらとりトマト」を寄贈いただきます。</p> <p>太陽の光をいっぱい浴びた栄養たっぷりのびらとりトマトです。毎年ありがとうございます!!感謝の気持ちでおいしくいただきます。</p> <p>★牛乳は、毎日つきます。★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。</p>		

# おいしいね



「おいしいね」って共感できる  
この幸せを大切にしたいー  
「食」の情報通信 2026 年度-No. 3  
2026 年 5 月 22 日発行  
平取小学校 栄養教諭 田淵いずみ

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

がつ きゅうしょくもくひょう  
～6月 給食目標～  
た  
よくかんで食べよう

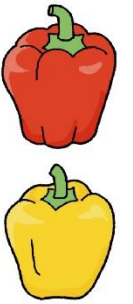
## よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

えいよう あま  
栄養も甘みもパワーアップ!

## パプリカ

パプリカはカラーピーマンの一種です。肉厚で苦みがなくて甘みがあり、赤や黄、オレンジなどの色があります。カラーピーマンは色によって栄養価が異なり、赤色は100g当たりのβ-カロテン量がとても多く含まれています。ビタミンCは赤、黄色共に多くなっています。



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## 食中毒予防のために！

## 食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食料や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。  
手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



## 春と秋に かつお旬がある!?

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。



## 原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1日 道産パン粉のさくさくメンチカツ(FeCa+) (ぶたひき肉、パン粉、たまねぎ、小麦粉、パン粉、大豆たんぱく、でん粉、なたね油、グラニュー糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖、こしょう、パン酵母、水)
- 4日 真鱈スパイス揚げ(真鱈、唐揚げ粉(澱粉、食塩、調味料(アミノ酸)、粉末醤油、糖類、香辛料)
- 8日 ぶりカツ(ぶり、パン粉、バターミックス、コショウ)
- 18日 福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)  
ブロックゼリー クール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 22日 コッペパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン(植物性)、水)  
みかんジャム(水あめ、砂糖、ぶどう糖果糖、みかん、ペクチン、クエン酸、クエン酸Na、香料)  
ユニソーヤマーガリン(食用植物油(菜種油、コーン油)、食塩、乳化剤、香料、水)  
かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油、加水)
- 23日 牧場の朝ヨーグルト生乳仕立て(生乳(国産)、砂糖、乳製品、乳たんぱく質、寒天、香料)
- 25日 《凍》真空焼き目付き国産肉餃子(キャベツ、にら、しょうが、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、植物油、醤油、みりん、ポークエキス、ポークスープ、食塩、香辛料、酵母エキスパウダー、皮(小麦粉、植物油、小麦たん白、米粉、発酵調味料)、加工澱粉、キシロース、着色料(紅麴)、水)
- 29日 牧場の朝ヨーグルトいちご(生乳(国産)、砂糖、乳製品、いちご果汁、乳たんぱく質、寒天、香料、ペニコウジ色素)

食品のグループ分け ◎黄～主にエネルギーのもとになる食品 ◎赤～主にからだをつくるのもとになる食品 ◎緑～主にからだの調子を整えるのもとになる食品