



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2026. 6. 1

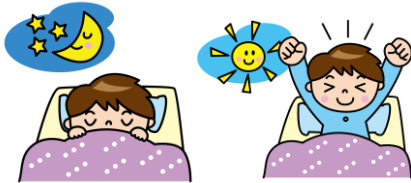
6月号 (No. 3)

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い豊かな人間性を育てていく基盤となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身に付けましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



◆買い物や料理など、一緒に食事の支度をしましょう



『食育ピトグラム』を知っていますか？

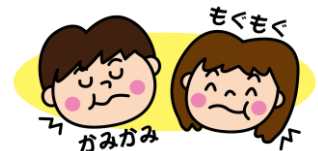


食育ピトグラムとは、子供から大人まで誰にでも分かりやすく発信するために、食育の取組の中から代表的なものを絵文字で表現したものです。様々な場面で、食育の取組の啓発等に使用されています。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

※食育推進基本計画の重点項目や食生活指針を参考に作られており、農林水産省 HP で公開されています。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲みこんでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満防止やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ

ナッツ類	ドライフルーツ	堅焼きせんべい	野菜スティック	小魚	するめ
------	---------	---------	---------	----	-----

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



6月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場

小学校



日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	キール kcal	たんぱ く質 g	し つ つ g
	主食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
1月	ごはん	○ ヤンニョムチキン チヨレギザラダ どうぶスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	せいはいまい きょうかまい かたくりこ はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 コチュジャン 塩 こしょう 酒 ケチャップ 酢 醤油 ガラスープ	617	25.6	19.5
2月	ごはん	○ たまごやき やさいのゆかりあえ ごもくじる	れんこんいりあつやきたまご とりさきみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかし にんじん はねぎ	キャベツ もやし えのき だいこん ごぼう	せいはいまい きょうかまい	あぶら	醤油	503	20.8	12.8
3月	チキンライス	○ ツナサラダ やさいスープ	とりミンチ だいずミート ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マツジールーム きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 青じそドレッシング コンソメ 醤油 塩 こしょう	517	21.6	14.2
4月	ごはん	○ いわしのうめに ほうれんそうのあえもの どうにゅうみそする	いわしのうめに かつおぶし あぶらあげ どうぶ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ	せいはいまい きょうかまい	あぶら	醤油	574	25.0	17.1
5月	ごはん	○ なまあげのにももの うおそうめんじる	とりにく なまあげ こおりどうぶ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ だいこん えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 酒 みりん 塩 昆布 削り節 醤油	588	24.4	18.2
8月	ごはん	○ とりにくのちゅうかいため はるさめスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう じゃがいも	ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	581	23.9	17.0
9月	ごはん	○ さかなのわふうドレッシング やさいのオーロラソースあえ コンソメスープ	あかうお どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい かたくりこ さとう あぶら	あぶら	練り辛子 酢 醤油 塩 こしょう ワイン ケチャップ	647	23.3	20.9
10月	ごはん	○ がめに ごまずあえ	とりにく こおりどうぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん キャベツ もやし きゅうり	せいはいまい きょうかまい ざいとも こんにやく さとう	ごま	醤油 みりん 酒 酢	552	23.1	12.6
11月	ポークカレー (むぎごはん)	○ ビーンズサラダ	ぶたにく いんげんまめ ツナ ミックスドビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュール きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	633	23.8	19.7
12月	ごはん	○ ハンバーグトマトソース しおこんぶサラダ みそする	ハンバーグ しおこんぶ どうぶ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき	キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう 酢 煮干 削り節	587	20.7	17.9
15月	ぶたキムチ チャーハン	○ ナムル にくだんごスープ	ぶたにく あらびきつくね	ぎゅうにゅう	えのき はくさいキムチ えだまめ こまつな にんじん はねぎ にんじん	きゅうり きくらげ たまねぎ キャベツ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま こまあぶら あぶら	醤油 酢 醤油 塩 こしょう 酒 ガラスープ	549	22.2	18.4
16月	ごはん	○ いわしフライ やさしいため かきたまじる	いわしフライ ぶたにく たまご どうぶ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい あぶら あぶら	あぶら	醤油 塩 こしょう 醤油 酒 塩 みりん 煮干 昆布	615	23.8	20.7
17月	ごはん	○ マーボーどうぶ ちゅうかサラダ	ぶたミンチ だいずミート どうぶ みそ あかみそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま こまあぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 練り辛子	610	22.7	18.8
18月	ごはん	○ ぶたにくとこんにゃくの カレーに わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうぶ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん わかめ	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ どうもろこし	せいはいまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 青じそドレッシング	580	23.8	15.9
19月	かんざきしょうのひ	○ とりにくのガーリックやき のりあえ みそする	とりにく どうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	のり にんじん こまつな はねぎ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 煮干 削り節	540	25.2	14.2
22月	タコライス (むぎごはん)	○ ぶたミンチ だいずミート チーズ コンソメスープ	ぶたミンチ だいずミート チーズ にんじん こまつな にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ だいこん えのき	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	608	23.7	19.7
23月	ごはん	○ はるまき さざみサラダ ワンダンスープ	はるまき とりさきみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのき どうもろこし	せいはいまい きょうかまい あぶら	あぶら	醤油 酒 塩 中華味 酒 塩 醤油	634	17.4	22.0
24月	ごはん	○ さばのしおやき きんぴらごぼう なまあげのみそする	さば さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒 煮干 削り節	573	24.0	18.6
25月	コッペパン	○ てりやきパティ やさいサラダ ミネストローネ	とりてりやきパティ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ どうもろこし きゅうり だいこん えだまめ	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	こしょう ソース ワイン ケチャップ ガラスープ 塩	587	25.2	22.3
26月	かしわごはん	○ からしあえ ふのすましじる ももゼリー	とりミンチ だいずミート あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう もやし きゅうり えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 酢 練り辛子 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	562	19.6	13.8
29月	ルーローハン (むぎごはん)	○ はるさめサラダ だいこんスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース 酢 醤油 練り辛子 こしょう 塩 醤油 ガラスープ 酒	579	23.4	16.8
30月	ごはん	○ タンドリーチキン こんぶサラダ パスタスープ	とりにく ツナ こんぶ	ぎゅうにゅう	ヨーグルト こまつな にんじん にんじん	トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	せいはいまい きょうかまい あぶら	あぶら	塩 ケチャップ カレー粉 醤油 わふうドレッシング 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	557	24.4	15.8
※食物アレルギー等加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均		
										582	23.1	17.6