

# 6月 給食だより

食は生きる上でとても大切です。6月の食育月間をきっかけに普段の食生活を振り返ってみましょう。

また、6月4日～10日は「歯の衛生週間」で、給食ではかみかみメニューが出ます。噛むことを意識して食べてみましょう。

## 「食育基本法」制定から20年

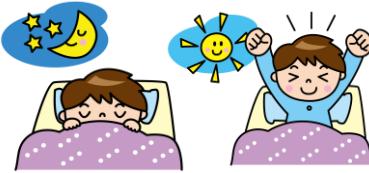
現在日本では、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定されました。制定されてから今年で20年となります。食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日となっていますので、食について考えてみましょう。

千歳市食育推進マーク  
平成26年に作成し、各種啓発活動に活用しています



### 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



◆家族みんなでそろってご飯



## ～世界の料理～

今月の給食では、食育月間の取り組みとして世界の料理をテーマとしたメニューを取り入れています。

今回は「チリコンカン」が給食に登場します。

チリコンカンはメキシコ料理が由来とされるアメリカの郷土料理で、スペイン語で唐辛子（チリ）、牛肉（カルネ）を意味する、チリコンカルネが語源と言われています。ひき肉に玉ねぎやトマト、豆、チリパウダーなどのスパイスと一緒に煮込んだ料理でトルティーヤチップスにかけたり、タコスのように挟んで食べたり、様々な食べ方で親しまれています。給食では、ピタパンの中に入れて、一緒に食べてみてください！



## 食に関する指導が始まります

今年度も千歳市では、小学校3・4・6年生と中学1年生を対象に6月から3月までの期間で、食に関する指導を実施します。年に一度の訪問指導となります。授業で学んだことが日々の食事に実践できる力になることを願っています。

1年間よろしくお願ひいたします。

令和7年度

千歳市学校給食センター

(TEL23-3591・FAX23-3599)

健康な体づくりは よくかむことから！



しっかりかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べ物本来の味がわかつておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」で、給食では「イカメンチカツ」と「茎わかめの炒め物」が出ます。イカや茎わかめなど噛み応えのあるものを、しっかりかんで食べましょう。

かむってすごい！



今年度もやります！

## 給食レシピコンテスト

ちさんちしょう 千産千消

おかわりしたくなる

大皿メニューを考えてみよう！

千歳産の食材を使用した 大皿料理 を募集します！

### ○大皿料理（副菜）の例

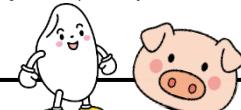
- 炒め物 [ビビンバ、野菜ソテー、ジャーマンポテト]
- 炒め煮 [人参と春雨のツナ煮、切干大根炒め煮]

### ○千歳産の食材

- [大根、人参、じゃがいも、白菜、小松菜、ピーマン、かぼちゃ、うらら豚]



詳しい内容は後日配付される給食レシピコンテストの募集要項を見て下さい。沢山の応募お待ちしています！また、昨年度最優秀賞に選ばれた「あんかけじゃがとん」と「野菜たっぷりうらら豚クリッパー」が6月の給食に登場します。お楽しみに！



# 令和7年度6月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター  
TEL23-3591  
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
【中学生の基準】  
◎エネルギー基準値650kcal  
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立		食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
2(月)	ごはん 大根の味噌汁 <small>骨に注意して食べましょう</small>	ごはん	油揚げ 白みそ	大根・白菜 人参 長葱
	サーモンフライ ひじきとちくわの炒め物	菜種油 三温糖	サーモンフライ ひじき ちくわ	しらたき 人参 干し椎茸
3(火)	丸パン ミネストローネ <small>照り焼きパティ 玉ねぎとツナのカレー炒め</small>	丸パン オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉ねぎ 人参・パセリ にんにく・トマト
	照り焼きパティ 玉ねぎとツナのカレー炒め	菜種油	ツナ	玉ねぎ 人参 いんげん
4(水)	ごはん ささ焼き風煮 <small>ごぼうつまみ揚げ【2個】 さつま芋チップス</small>	ごはん 三温糖 菜種油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 白菜 人参・長葱 えのき茸 しらたき
	ごぼうつまみ揚げ【2個】 さつま芋チップス		ごぼうつまみ揚げ	
5(木)	ごはん けんちん汁 <small>さばの味噌煮 おかか野菜</small>	ごはん 豆腐		大根・ごぼう 人参・長葱 つきこんにゃく
	さばの味噌煮 おかか野菜	三温糖 ごま油	かつお節	もやし キャベツ 人参
6(金)	醤油ラーメン <small>イカメンチカツ 茎わかめの炒め物</small>	ラーメン 菜種油	豚肉	玉ねぎ・もやし 人参・長葱 生姜・にんにく
	イカメンチカツ 茎わかめの炒め物	菜種油 三温糖 でん粉 菜種油	イカメンチカツ 茎わかめ 赤みそ	キャベツ・人参 きくらげ 生姜・にんにく
9(月)	ごはん 野菜たっぷりうどんのクッパ <small>春巻き チャブチエ</small>	ごはん 白ごま ごま油	豚肉	玉ねぎ・もやし 人参・大根・長葱
	春巻き チャブチエ	菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	春巻き 鶏肉	玉ねぎ・人参 にら・だけのこ きくらげ・干し椎茸 にんにく・生姜
10(火)	角食パン ジュリエンヌスープ <small>チキンロイヤルカツ ジャーマンポテト</small>	角食パン		キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン
	チキンロイヤルカツ ジャーマンポテト	チキンロイヤルカツ じゃがいも 菜種油	ベーコン	玉ねぎ
11(水)	チョコクリーム わかめごはん 白菜の味噌汁 <small>にしん甘露煮 大根炒め煮</small>	チョコクリーム		
	わかめごはん 白菜の味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ	わかめ 白菜 玉ねぎ 人参・長葱	
12(木)	ごはん マーボー豆腐 <small>えびシューまい【2個】</small>	ごはん 三温糖 菜種油 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長葱 人参 にら 干し椎茸
	えびシューまい【2個】		えびシューまい	
13(金)	鶏肉とアスパラのクリームスパゲティ <small>ハッシュポテト 枝豆のソテー</small>	スパゲティ オリーブ油 バター 生クリーム	鶏肉 牛乳	アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ
	ハッシュポテト 枝豆のソテー	ハッシュポテト 菜種油		
16(月)	ごはん 鶏つみれ汁 <small>白身魚フライ ワインナーじゃが</small>	ごはん	鶏つくね 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
	白身魚フライ ワインナーじゃが	菜種油 三温糖 菜種油	白身魚フライ ワインナー	人参 しらたき

献立		食品		
		エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
17(火)	丸パン ハヤシシチュー	丸パン じゃがいも 菜種油 三温糖	豚肉	玉ねぎ・人参 しめじ にんにく・生姜
	オムレツ キャベツソテー	菜種油	オムレツ	キャベツ・コーン 人参 ピーマン
18(水)	ごはん もずくスープ	ごはん	もずく 寒天 鶏肉	白菜・もやし 人参 干し椎茸
	ギョーザ【2個】 ホイコーロー	三温糖 でん粉 菜種油	ギョーザ 豚肉 赤みそ	キャベツ 人参・ピーマン 生姜・にんにく
19(木)	ごはん 小松菜の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	小松菜・大根 しめじ 人参 長葱
	あみ焼きハンバーグ 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	あみ焼きハンバーグ ツナ	人参
20(金)	チャンポン麺 揚げパオズ キムチ炒め	ラーメン 菜種油	豚肉 いか かまぼこ	玉ねぎ・人参・生姜 キャベツ・もやし たけのこ・にんにく
	カスタードワッフル	菜種油 ごま油	鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・キムチ にんにく・生姜
23(月)	ごはん もやしの味噌汁 <small>いわしの有馬煮 切干大根炒め煮</small>	ごはん 油揚げ 白みそ		もやし 長葱
	いわしの有馬煮 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
24(火)	角食パン きのこのスープ	角食パン オリーブ油	ベーコン	えのき茸・しめじ エリンギ 玉ねぎ・人参 ほうれん草
	メンチカツ 鶏肉のケチャップソテー	菜種油 三温糖	メンチカツ 鶏肉	玉ねぎ・人参 ピーマン
25(水)	ごはん 豆腐のすまし汁	豆腐		大根・人参 長葱 干し椎茸
	鶏つくね あんかけじゃがとん	鶏つくね じゃがいも 三温糖・でん粉 菜種油	豚肉	枝豆
26(木)	ピタパン チリコンカン	ピタパン 菜種油 三温糖	豚肉 大豆 大福豆・金時豆	玉ねぎ・人参 ピーマン にんにく
	ウインナー プロッコリーソテー	菜種油	ウインナー ベーコン	プロッコリー コーン 玉ねぎ
27(金)	かしわうどん	うどん 鶏肉 油揚げ		人参 小松菜 長葱 干し椎茸
	かき揚げ 厚揚げ味噌炒め	菜種油 三温糖 でん粉	厚揚げ 白みそ	かき揚げ 玉ねぎ・人参 ピーマン しめじ
30(月)	麦ごはん チキンカレー	麦ごはん じゃがいも 菜種油	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜
	野菜ソテー	菜種油	ベーコン	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン 冷凍パイン

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。