

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年となりますが、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。

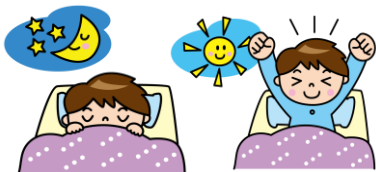
千歳市食育推進マーク
平成26年に作成し、各種啓発活動に活用しています



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が、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年間よろしくお願いいたします。

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っ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

募集テーマ 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

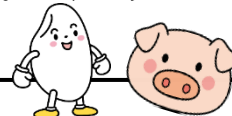
- ・炒め物【ビビンバ、野菜ソテー、ジャーマンポテト】
- ・炒め煮【人参と春雨のツナ煮、切干大根炒め煮】

○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、う米豚】



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おります！また、昨年度最優秀賞に選ばれた「あんかけじゃがとん」と「野菜たっぷりう米豚クッパ」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
【中学年の基準】
◎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 病気にかり にくくするなど
2(月)	ごはん 大根の味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	大根・白菜 人参 長葱
647 kcal	 骨に注意して食べましょう サーモンフライ ひじきとちくわの炒め物	菜種油 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	丸パン じゃがいも 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
643 kcal	照り焼きパティ 玉ねぎとツナの カレー炒め	菜種油	照り焼きパティ ツナ	玉ねぎ 人参 いんげん
4(水)	ごはん すき焼き風煮	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
673 kcal	ごぼうつまみ揚げ【2個】 さつま芋チップス	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	ごはん	豆腐	大根・ごぼう 人参・長葱 つきこんにゃく
646 kcal	 骨に注意して食べましょう さばの味噌煮 おかか野菜	三温糖 ごま油	さばの味噌煮 かつお節	もやし キャベツ 人参
6(金)	醤油ラーメン	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
614 kcal	イカメンチカツ 茎わかめの炒め物	菜種油 三温糖 でん粉	イカメンチカツ 鶏肉 茎わかめ	キャベツ・人参 きくらげ 生姜・にんにく
	夕張メロンゼリー	夕張メロンゼリー		
9(月)	ごはん 野菜たっぷり うみずけのクッパ 春巻き チャブチェ	ごはん 白ごま ごま油 菜種油 春雨 菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	豚肉 春巻き 鶏肉	玉ねぎ・もやし 人参・大根・長葱 玉ねぎ・人参 にら・たけのこ きくらげ・干し椎茸 にんにく・生姜
706 kcal				
10(火)	角食パン ジュリエヌスープ	角食パン		キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン
659 kcal	チキンロイヤルカツ ジャーマンポテト	じゃがいも 菜種油	チキンロイヤルカツ ベーコン	玉ねぎ パセリ
	チョコクリーム	チョコクリーム		
11(水)	わかめごはん 白菜の味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	白菜 玉ねぎ 人参・長葱
608 kcal	 骨に注意して食べましょう にしん甘露煮 大根炒め煮	三温糖 菜種油	にしん甘露煮 豚肉	大根 人参 つきこんにゃく
12(木)	ごはん マーボー豆腐	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
657 kcal	えびシューマイ【2個】		えびシューマイ	
13(金)	鶏肉とアスパラの クリームスパゲティ	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
674 kcal	ハッシュポテト 枝豆のソテー	ハッシュポテト 菜種油		枝豆・キャベツ コーン・人参
16(月)	ごはん 鶏つみれ汁	ごはん	鶏つくね 油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
711 kcal	 骨に注意して食べましょう 白身魚フライ ウインナーじゃが	菜種油 じゃがいも 三温糖 菜種油	白身魚フライ ウインナー	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
624 kcal	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
628 kcal	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
661 kcal	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)	チャンボン麺	ラーメン 菜種油	豚肉 いか	玉ねぎ・人参・生姜 キャベツ・もやし たけのこ・にんにく
675 kcal	揚げパオズ キムチ炒め	菜種油 菜種油 ごま油	揚げパオズ 鶏肉	白菜・玉ねぎ 人参・キムチ にんにく・生姜
	カスタードワッフル	カスタードワッフル		
23(月)	ごはん もやしの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	もやし 長葱
633 kcal	 骨に注意して食べましょう いわしの有馬煮 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	いわしの有馬煮 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
639 kcal	メンチカツ 鶏肉のケチャップソテー	菜種油 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	ごはん	豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
656 kcal	鶏つくね あんかけじゃがとん	じゃがいも 三温糖・でん粉 菜種油	鶏つくね 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
666 kcal	ウインナー ブロッコリーソテー	菜種油	ウインナー ベーコン	ブロッコリー 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
610 kcal	かき揚げ 厚揚げ味噌炒め	菜種油 菜種油 三温糖 でん粉	かき揚げ 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
702 kcal	野菜ソテー 冷凍バイン	菜種油	ベーコン	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン 冷凍バイン

※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。