

令和8年度

6月 こん立表

笠松町学校給食センター

いよいよ梅雨の季節がやってきました。これから夏にかけては、気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が続きます。この時期は体調をくずしやすくなります。元気に過ごすためには、バランスの良い食事、適度な運動、そしてしっかりとした睡眠をとることが基本です。規則正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗り切りましょう。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

よくかむことで、食べものが細くなり、消化・吸収がよくなります。また、だ液がたくさん出ることで、口の中をきれいにし、虫歯の予防にもつながります。加えて、よくかむことで、満腹感を感じやすくなり、食べすぎの予防にも効果的です。毎日の食事の中で「よくかむこと」を意識し、歯と口の健康を守りながら、いきいきとした生活を送りましょう。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
小569・中693 kcal あじのからあげ キャバツのしおこんがあえ ムギごはん ゆばのすまし汁	小609・中727 kcal ユーリンチー メロン キムチチャーハン はるさめスープ	小614・中765 kcal ヨーグルトあえ フランクフルト コガタコッパパン やきそば	小587・中729 kcal カラフルサラダ(ド) なつやさいのキッシュ パインパン キャバツのスープ	小615・中739 kcal いかのかりんあげ ちくぜんに ムギごはん じゃがいものみそ汁
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
小721・中879 kcal かいそうサラダ 大豆と小さかなのごまがらめ ムギごはん 飛騨牛カレー	小655・中782 kcal ヨーグルト だいこんとぶたにくのいために ムギごはん さばのねぎみそやき 豆腐のすまし汁	小705・中843 kcal ゆでとうもろこし カミカミかきあげ うどん わかめうどんの汁	小615・中784 kcal キャバツとたまごのソテー とりにくの香草パンこやき くらパン おおむぎと野菜のスープ	小641・中792 kcal やきぎょうざ ちゅうかサラダ(ド) ムギごはん まーぼー豆腐
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
小589・中734 kcal とりにくのてりやき キャバツのゆかりあえ ムギごはん だいこんのみそ汁	小705・中813 kcal さばのたつたあげ あじさいゼリー ムギごはん 真だくさんみそ汁	小699・中888 kcal えだまめのしおゆで じゃがいものチーズやき ソフトスパゲッティ ミートソース	小564・中695 kcal キャバツのカレーソテー チョコクリーム ささみのピカタ こめこ食パン トマトとレタスのスープ	小586・中698 kcal たこのからあげ きんぴらごぼう わかめごはん とうがん汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
小595・中720 kcal やきにく ほうれんそうともやしのごまあえ ムギごはん なすのみそ汁	小586・中722 kcal さわらのうめみそやき かりほしだいこん切干大根につけ ムギごはん けんちん汁	小544・中633 kcal さくらんぼゼリー ホイコーロー ちゅうかめん もやしのパンサンスー 五目しおラーメンの汁	小566・中718 kcal だいこんサラダ(ド) フレンチトースト こがたコッパパン ポークビーンズ	小590・中714 kcal ほうれんそうと糸かんでんのおひたし あげだし豆腐のおろしだれ ムギごはん しそひじきのつくだに とん汁
29日(月)	30日(火)	6月は食育月間です！ 食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。 ～食育で育てたい「食べる力」～ 1. 心と体の健康を維持できる 2. 食事の重要性や楽しさを理解する 3. 食べ物の選択や食事づくりができる 4. 一緒に食べたい人がいる(社会性) 5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる 6. 食べ物や作る人への感謝の心		
小617・中745 kcal きゅうりとわかめのすのもの ムギごはん タレ キャバツのみそ汁	小621・中717 kcal オレンジ みそぎだんご きんぎょめし さわにわん			

【6月の給食について】
 4日(水)～10日(金)
 歯と口の健康週間「かみかみ献立」
 19日(金) 夏至の献立(たこ・冬瓜)
 30日(月) みそぎの献立(みそぎだんご)



給食に関する情報を見ることができます。