

令和8年度

6月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ しっかり食べて元気な体をつくろう

・じょうぶな体をつくるために食べ物の栄養の働きを知り、いろいろな料理を味わって食べる。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)	
1	2	3(簡易給食)	4	5	
 創立記念日 	むぎ 麦ごはん 牛乳 ガパオライス グリーンサラダ はるさめ 春雨スープ	バターロール ぎゅうにゅう 牛乳 ABCスープ	コッペパン 牛乳 キャラメルクリーム むぎ 麦のクリームシチュー ビーンズサラダ	附中公開研のため 休み	
8	9	10	11	12	
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 チャプチェ ほうれん草のスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ ベーコンとじゃがいものソテー もずくのピリ辛スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ごもく に 五目煮 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン 牛乳 りんごジャム スパゲティミートソース やさい 野菜ソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく やさい ちゅうか いた 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁 おかかふりかけ	
15	16	17	18	19	
むぎ 麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉) ビビンバ(ナムル) とうふのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 とんじる 豚汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス フルーツインゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム マカロニのホワイトソース ウインナーと野菜のスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁 チーズ	
22	23	24	25	26	
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 チキンカツ パックソース おひたし たんたん 坦々ミルクスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ふたにく に 豚肉のしょうが煮 ごまあえ みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 はつぼうさい 八宝菜 ちゅうか 中華スープ しゅうまい	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン 牛乳 マーガリン エビカツ やさい 野菜サラダ にくだんご 肉団子のスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヘルシーサラダ あじさいゼリー	
29	30	おいしく食べるために、健康な歯を保とう!  健康な歯を保つためのポイント			
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 とりにく とり 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁 さつまいもチップス	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 牛乳 ぶた 豚の角煮 もやしチャンプルー もずくスープ	 しょくじはよくかんで 食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう

未来へつながる食を考えよう

6月は
食育月間

●自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する



●食の未来のためにできること

食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすために、できることはどんなことか考えてみましょう。

「野菜をたくさんとることができる献立」を紹介します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

●● チャプチェ

◇材料4人分◇

・豚肉…… 120g	・キャベツ………95g
・しょうゆ……小さじ1	・にら………20g
・料理酒………小さじ1	・緑豆はるさめ……20g
・にんにく………2g	・上白糖………小さじ1
・しょうが………2g	・オイスターソース……大さじ1
・サラダ油………4g	・コチュジャン………小さじ1
・たけのこ千切り水煮…40g	・しょうゆ………小さじ1
・にんじん………40g	・みりん………小さじ1
・たまねぎ………40g	・ごま油………小さじ1

◇作り方◇

- ①にんにく、しょうがはみじん切り。にんじんはせん切り、たまねぎは1/2に切ってスライスし、キャベツはざく切り、にらは2cm位に切る。はるさめをもどしておく。
- ②下味をつけておいた肉を油で炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜類を加え、さらに炒める。
- ④調味料で味付けをした後、はるさめを入れてできあがり。

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、他にもたんぱく質、リン、ビタミン類なども必要です。給食の献立では、ビーンズサラダ、五目煮、きんぴらごぼう、鶏肉とメンマの炒め物など、栄養豊富でかみごたえのあるメニューが出ます。よくかんで食べましょう。

よくかむと体によいことがたくさんあります

<かむことの効果>

- ① 消化を助ける。
- ② 脳の働きをよくする。
- ③ むし歯をふせぐ。
- ④ 肥満をふせぐ。



かみかみメニューで
歯も脳も健康に！

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。
・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝岩手 ・肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
にんにく	青森	白菜	茨城 横手 大仙
玉ねぎ	佐賀 兵庫 茨城 栃木	キャベツ	茨城 由利本荘 湯沢
ピーマン	茨城	しょうが	高知
赤パプリカ	宮城 熊本	ほうれん草	大仙 由利本荘 湯沢 四ツ小屋
アスパラ	由利本荘 湯沢 岩手	もやし	福島
きゅうり	千葉 群馬 宮崎 湯沢 由利本荘	小松菜	由利本荘 湯沢 大仙 雄和 飯島 四ツ小屋
にら	栃木 横手 大仙	チンゲン菜	群馬 茨城 横手 能代 四ツ小屋
ごぼう	青森 群馬	大根	栃木 千葉
にんじん	栃木 埼玉 千葉 茨城	長ねぎ	茨城 埼玉
じゃがいも	佐賀 長崎 茨城 栃木	万能ねぎ	宮城