

6 月 2 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう さばのごま焼き  
ひじきのいためにすまし汁

こんだて  
献立のねらい

わしょく し  
和食のよさを知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

わしょく きほんがた いちじゅうさんさい しゅしょく  
和食の基本型である「一汁三菜」とは、主食のごは  
んに汁物とおかず3品を組み合わせた献立で、栄養  
バランスもよく、けんこうてき しょくじ せかい  
健康的な食事スタイルとして世界から  
ちゅうもく あつ はっこうちようみりょう  
注目を集めています。また、だしや発酵調味料による  
うま味を上手に使うことや、しょくざい い  
食材がもつおいしさを活  
かすことで、せいかつしゅうかんびょう よぼう  
生活習慣病を予防することができます。  
にほん でんとうてき しょくぶんか た まも  
日本の伝統的な食文化を食べることで守っていきま  
しょう。

6 月 3 日(火)

こんだて  
献立

レーズンパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳  
ポークビーンズ グリーンサラダ

こんだて  
献立のねらい

せいけつ <sup>かんきょう</sup> <sup>きゅうしょく</sup> <sup>た</sup>  
清潔な環境で給食を食べましょう。

えいようし <sup>ひとこと</sup>  
栄養士より一言

給食の時間になったら、みんなで楽しく気持ちの  
良い食事ができるよう協力し準備をしましょう。授業  
のあと、机の上の消しゴムのカスや紙くずを捨て、  
テーブルクロスをしきましょう。教室の窓を開けて換  
気をし、<sup>お</sup>落ちて<sup>ひろ</sup>いるゴミを拾いましょう。給食係は配膳  
台をきれいにしましょう。給食当番は身じたくを<sup>ととの</sup>整え  
て、安全に<sup>あんぜん</sup>気をつけて<sup>き</sup>運び<sup>はこ</sup>ましょう。誰もが<sup>だれ</sup>正しい<sup>ただ</sup>手  
洗いを<sup>ら</sup>行い、<sup>おこな</sup>周りを<sup>まわ</sup>きれいに<sup>しよくじ</sup>して<sup>かんきょう</sup>食事をする<sup>ととの</sup>環境を整  
えましょう。

6月 4日(水)

こんだて  
献立ごはん ぎゅうにゅう  
牛乳めばるの たつたあ 茎わかめ いりきんぴら  
竜田揚げきりぼし だいこん する  
切干大根のみそ汁こんだて  
献立のねらいか た  
よく噛んで食べようえいようし ひとこと  
栄養士より一言がつ よつか どうか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。きょう きゅうしょく くき きりぼしだいこん  
今日の給食には、茎わかめやごぼう、切干大根な  
ど噛みごたえのある食材が多く使われています。よく  
か えき おお で ば ひまん びよ  
噛むとだ液が多く出て、むし歯はもちろん、肥満や病  
うき よぼう  
気の予防になります。さい じぶん は ほん いじょう のこ  
また、80歳になっても自分の歯を20本以上残すこと  
めざ はちまるにまる うんどう とし じぶ  
を目指す8020運動があります。年をとっても自  
ん は しょくじ か た はみ  
分の歯で食事ができるようによく噛んで食べたり、歯  
が くち なか けんこう たも  
磨きをしっかりしたりして口の中の健康を保ちましょ  
う。

6月 5日(木)

こんだて  
献立

しょく ぎゅうにゅう スラッピージョー こな  
食パン 牛乳 スラッピージョー 粉ふきいも  
げんまいい やさい  
玄米入り野菜スープ

こんだて  
献立のねらい

スラッピージョーについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

スラッピージョーは、アメリカのアイオワ州が発祥のサンドイッチの一種です。パンにミートソースのような具材を挟んだB級グルメで、アメリカでは子供を中心に人気のあるメニューです。材料には、ひき肉や玉ねぎ、トマトソースやケチャップなどが使われています。「スラッピー」とは、英語で「だらしがない」という意味があります。ミートソースがたっぷり詰まったこの料理は、食べた時に具材がパンからこぼれ、口元が汚れることから、この名前がつけました。「ジョー」は、この料理を作った人の名前だそうです。今日は、スラッピージョーを食パンに上手に挟んで食べましょう。また、ポテトフライと一緒に食べてもおいしいですよ。

6 月 6 日( 金 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう さけ て や こまつな  
え物 もの どさんこ汁 じる

こんだて  
献立のねらい

はし ただ つか  
お箸を正しく使おう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんはおはしを<sup>ただ</sup>正しく使っていますか。おはしを<sup>ただ</sup>正しく使っていない人は、もしかするとえんぴつなども<sup>ただ</sup>正しく持てていないかもしれませんね。なぜかという<sup>おな</sup>と、えんぴつもおはしと同じ持ち方をするからです。お<sup>ただ</sup>はしを正しく使えるところ<sup>た</sup>こぼさずに<sup>せ</sup>食べることができ、<sup>い</sup>姿勢もよく<sup>た</sup>食べることができます。世界中では日本食が<sup>せかいじゅう</sup>ブームになっていることを知っていますか。世界中の<sup>せかいじゅう</sup>人がおはしを使っているのですね。おはしは<sup>れんしゅう</sup>練習することにより<sup>ただ</sup>正しく持つことができます。おはしを<sup>ただ</sup>正しく<sup>つか</sup>使って、<sup>きも</sup>気持ちよく<sup>しょくじ</sup>食事ができるといいですね。

6 月 9 日( 月 )

こんだて  
献立ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあ いた  
牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め わさびあえこんだて  
献立のねらい

わさびについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

きょう もの つか  
今日(きょう)のあえ物(もの)には、わさび(わさび)が使(つか)われています。わさ  
び(わさび)な(な)どの(の)香辛料(こうしんりょう)は減塩(げんえん)に効(こう)果(か)があり、使(つか)う(う)こ(こ)と(と)で薄(うす)  
味(あじ)でもお(お)い(い)しく食(た)べ(べ)ら(ら)れ(れ)ま(ま)す。こ(こ)で(で)ク(ク)イ(イ)ズ(ズ)で(で)す。わ(わ)さ(さ)び(び)  
が(が)育(そだ)つ(つ)場(ば)所(じょ)は(は)ど(ど)こ(こ)で(で)し(し)ょう(しょう)か。①木(き)に(に)実(み)る(る) ②田(た)ん  
ぼ(ぼ)の(の)水(みず)の(の)中(なか)で(で)育(そだ)つ(つ) ③土(つち)の(の)中(なか)で(で)育(そだ)つ(つ) 答(こた)え(え)は(は)「②田(た)  
ん(ん)ぼ(ぼ)の(の)水(みず)の(の)中(なか)で(で)育(そだ)つ(つ)」で(で)す。日(に)本(ほん)で(で)主(おも)に(に)わ(わ)さ(さ)び(び)を(を)栽(さい)  
培(ばい)し(し)て(て)い(い)る(る)の(の)は(は)静(しず)岡(おか)県(けん)や(や)長(なが)野(の)県(けん)な(な)ど(ど)で(で)、き(き)れ(れ)い(い)な(な)湧(わ)  
き(き)水(みず)な(な)ど(ど)が(が)あ(あ)り(り)、涼(すず)しい(い)場(ば)所(じょ)で(で)育(そだ)ち(ち)ま(ま)す。わ(わ)さ(さ)び(び)が(が)育(そだ)  
つ(つ)き(き)れ(れ)い(い)な(な)田(た)ん(ん)ぼ(ぼ)の(の)様(よう)子(す)を(を)調(しら)べ(べ)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

6月 10 日(火)

こんだて  
献立こめ ぎゅうにゅう おさかなソーセージフライ  
米パン 牛乳  
コーンサラダ 具ぐだくさんトマトスープこんだて  
献立のねらい

カルシウムをとろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは「カルシウム」という栄養素えいようそを知しっていますか。カルシウムは、牛乳・乳製品ぎゅうにゅう にゅうせいひん、小松菜こまつなや海藻かいそう、小魚こぎかなや豆腐とうふなどの食品しょくひんに多くおお含まれており、おもに骨ほねや歯はをつくるもとになります。成長期せいちょうきのみなさんにとっては、非常ひじょうに大切たいせつな栄養素えいようそのひとつです。しかし、日本にほん人が不足ふそくしやすい栄養素えいようそともいわれています。最ももカルシウムの吸収率きゅうしゅうりつがよい食品しょくひんは、牛乳ぎゅうにゅうです。給食きゅうしょくに毎日まいにち出でている牛乳ぎゅうにゅうを、しっかり飲のんでいますか？健康けんこうな体からだをつくつくるために、苦手にがてな人ひとも、半分はんぶんくらいは飲のめるようにしましょう。

6月11日(水)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい こまつな  
卵スープ

こんだて  
献立のねらいたまご し  
卵について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

たまご せいちょう ひつよう えいようそ  
卵には、みなさんが成長するために必要な栄養素  
がたくさん含まれています。たんぱく質の他に、カル  
シウムや鉄、脂質やビタミンA、ビタミンB群など、ほと  
んどの栄養素が含まれているので、「完全栄養食品」  
と呼ばれています。

えいようか たか たまご しー しょくもつせんい  
栄養価が高い卵ですが、ビタミンCや食物繊維など  
不足している栄養素もあるので、たまご いっしょ やさい  
じゃがいも、果物を食べると、栄養のバランスが整い  
ます。

きょう たまご つか  
今日はスープに卵を使っています。スープだけでな  
く、やさい た えいようそ おぎな  
野菜もしっかり食べて、栄養素を補いましょう。

6月12日(木)

こんだて  
献立

カレーピラフ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 ししよもかりかりフライ レモン  
ドレッシングサラダ プリン

こんだて  
献立のねらい

こうしんりょう かつよう  
香辛料を活用しよう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

こうしんりょう しょうり かの から いろづ つか あじ  
香辛料とは、料理の香りや辛み、色付けに使われ、味に  
メリハリをつけて <sup>ふうみ</sup>風味や <sup>いろど</sup>彩りをよくしてくれるものです。こ  
しょうやくろぶ、なつめく、とうがらし とうがらし とうがらし  
しょうやくろぶ、ナツメグ、唐辛子、バジル、サフランなど  
がその <sup>だいひょう</sup>代表です。さまざま <sup>くに</sup>な国の料理を作るために <sup>か</sup>欠か  
せない <sup>こうしんりょう</sup>香辛料ですが、<sup>じょうもんじだい</sup>縄文時代の <sup>いせき</sup>遺跡にしそや <sup>さんしょう</sup>山椒の種  
が <sup>で</sup>出てきたことから、<sup>にほん</sup>日本でも昔から <sup>むかし</sup>香辛料が使われてき  
たことがわかっています。

こうしんりょう うすあじ た かつやく  
また香辛料は、薄味でもおいしく <sup>た</sup>食べるためにも活躍しま  
す。 <sup>こうしんりょう</sup>香辛料の <sup>かの</sup>香りや <sup>から</sup>辛みの <sup>こうか</sup>効果で、<sup>あじ</sup>味にアクセントが <sup>くわ</sup>加わ  
り、<sup>まんぞくかん</sup>満足感が <sup>え</sup>得られます。

きょう きゅうしょく とうがらし ふうみ あじ  
今日の給食の「カレーピラフ」で <sup>こうしんりょう</sup>香辛料の <sup>ふうみ</sup>風味や <sup>あじ</sup>味わい  
<sup>たの</sup>を楽しみましょう。

6月13日(金)

こんだて  
献立

くろ パン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー かんてんい  
黒パン 牛乳 ブラウンシチュー 寒天入りヘル  
シーサラダ

こんだて  
献立のねらい

ちさんちしょう し  
地産地消のよさについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは、「地産地消」という言葉を聞いた  
ことがありますか？「地産地消」とは、地元で生  
産されたものを地元で食べることです。地元の農  
産物は、新鮮でおいしく、生産者の顔が見えるの  
で安心ですね。また、輸送にかかる燃料の削減も  
出来るので、SDGsの取り組みの1つとして注目さ  
れています。

みなさんが住んでいる茨城県にはたくさんのお  
いしい農水産物があります。地元の生産者の方々  
に感謝しながら、おいしくいただきますよう。

6 月 16 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>いそか</sup> あじの磯香フライ <sup>ごま</sup> あえ  
<sup>やさい</sup> 野菜と<sup>ベーコン</sup>の<sup>みそ</sup>汁

こんだて  
献立のねらい

<sup>やさい</sup> 野菜を<sup>た</sup>食べよう

えいようし <sup>ひとこと</sup>  
栄養士より一言

<sup>まいにち</sup> 毎日給食には、<sup>やさい</sup> 野菜を<sup>た</sup>たっぷり<sup>し</sup>使用しています。み  
 子さん、<sup>やさい</sup> 野菜が<sup>からだ</sup>体によいことは<sup>し</sup>知っていますか？

<sup>やさい</sup> 野菜には、<sup>からだ</sup>体を<sup>げんき</sup>元気に<sup>たも</sup>保つために<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>むきしつ</sup>ビタミンや  
<sup>むきしつ</sup>無機質が<sup>たくさん</sup>たくさん<sup>ふく</sup>含まれています。特に、<sup>とく</sup>色の<sup>いろ</sup>濃い<sup>こ</sup>野菜  
<sup>い</sup>は、「<sup>りよくおうしょく</sup>緑黄色野菜」と呼ばれ、<sup>め</sup>目を<sup>まも</sup>守る<sup>えー</sup>ビタミンA  
 や、<sup>かぜ</sup>かぜを<sup>ひき</sup>ひきに<sup>く</sup>くする<sup>しー</sup>ビタミンCが<sup>ほうふ</sup>豊富です。そし  
 て、<sup>やさい</sup>野菜に<sup>ふく</sup>含まれる<sup>しょくもつ</sup>食物繊維は、<sup>せんい</sup>消化を<sup>しょうか</sup>助けて、<sup>たす</sup>お  
<sup>なか</sup>腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれます。

<sup>げんき</sup> 元気な<sup>からだ</sup>体づくりのためには、<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>きゅうしょく</sup>給食で<sup>しっかり</sup>しっかり  
<sup>やさい</sup>野菜を<sup>た</sup>食べることが<sup>たいせつ</sup>大切です。苦手な<sup>にがて</sup>人も、<sup>ひと</sup>一口は<sup>ひとくち</sup>頑  
<sup>ば</sup>張って<sup>た</sup>食べてみましょう。

6月17日(火)

こんだて  
献立

ハニートースト ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜とにくだんご 肉団子のスープ 煮  
ヨーグルト

こんだて  
献立のねらいかんしゃ た  
感謝して食べようえいようし ひとこと  
栄養士より一言

皆さんは「ごちそうさまでした」をきちんと言っていますか。私たちが食事をするまでには、たくさんの人たちが関わっています。お米や野菜を作ってくれた人、牛や豚を育ててくれた人、食べ物を持って運んでくれた人、食事を作ってくれた人など、数えきれない人たちがいます。

「皆さんのおかげで、食事ができました。ありがとうございます。ありがとうございました。」という感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」が言えるといいですね。

6月 18 日(水)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう あつや たまご おひたし じゃがいものそ  
ぼろ煮

## 献立のねらい

じゃがいもについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

しん おい きせつ はる でま  
新じゃがいもの美味しい季節になりました。春に出  
わ ぎゅうしゅう ながさき けん かごしまけん しゅうかく  
回るじゃがいもは、九州の長崎県、鹿児島県で収穫  
されたものが多いです。九州の新じゃがいもは、11月  
が つ ふゆ う が つ が つ はる しゅうかく  
から1月の冬に植えて、3月から5月の春に収穫しま  
す。とれたてのじゃがいもを乾かさずにお店に出すの  
で、かわ うす とくちょう あら かわ  
で、皮が薄くみずみずしいのが特徴で、よく洗って皮  
ごと食べることもできます。これから いばらきけん しゅうかく  
れた新じゃがいももお店に出回ります。今日の給食で  
しん みせ でまわ きょう きゅうしょく  
は皮をむいた新じゃがいもをそぼろ煮にしました。お  
かわ しん  
いしくいただきます。

6 月 23 日( 月 )

<sup>こんだて</sup>  
献立ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳

いわしのにんにくじょうゆがけ

<sup>そくせきづ</sup> 即席漬け <sup>とんじる</sup> 豚汁<sup>こんだて</sup>  
献立のねらいいわしについて<sup>し</sup>知ろう<sup>えいようし</sup> <sup>ひとこと</sup>  
栄養士より一言

いわしには、<sup>でいえいちえー</sup> DHA や <sup>いーびーえー</sup> EPA といった<sup>のう</sup> 脳の<sup>はったつ</sup> 発達や<sup>けつえき</sup> 血液をさらさらにする<sup>はたら</sup> 働きのある<sup>りょうしつ</sup> 良質な<sup>あぶら</sup> 脂が<sup>ふく</sup> 含まれています。

この<sup>じき</sup> 時期にとれるいわしは、<sup>いちねん</sup> 一年の<sup>なか</sup> 中で<sup>いちばん</sup> 一番<sup>あぶら</sup> 脂がのっており、<sup>くち</sup> 口に入<sup>い</sup> れると<sup>い</sup> とろけるほど<sup>い</sup> おいしいと言われ、<sup>にゅうばい</sup> 入梅<sup>よ</sup> いわしと呼ば<sup>にゅうばい</sup> れています。<sup>こよみ</sup> 入梅とは、<sup>うえ</sup> 暦の<sup>つゆ</sup> 上で<sup>はい</sup> 梅雨に入<sup>いみ</sup> ることを<sup>ことば</sup> 意味する<sup>ことば</sup> 言葉です。

おいしい<sup>た</sup> いわしを<sup>けんこう</sup> 食べて、<sup>からだ</sup> 健康な<sup>からだ</sup> 体をつ<sup>からだ</sup> かっていきましよう。

6月24日(火)

こんだて  
献立

ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン  
コンソメスープ フルーツポンチ

こんだて  
献立のねらいただ てあら し  
正しい手洗いについて知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？手には見えない細菌やウイルスがたくさんついていて、汚れたままの手で食事をすると、細菌が体の中に入ってしまう。石けん液をよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。特に洗い残しが多い、爪や指先、指と指のあいだ、手首は十分に洗い、洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにさわらないようにしましょう。

6月25日(水)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう プルコギ トックスープ

こんだて  
献立のねらいかんこくりょうり し  
韓国料理について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

かんこくりょうり た たいせつ りょうり た  
韓国料理は、食べることを大切にする料理です。「食べる  
ものはすべて薬になる」という考え方があり、まいしょく  
毎食、バラン  
スのよいしょくじ  
食事になっています。

しんせん やさい はっこうしょくひん りょうじつ しつ けんこう  
新鮮な野菜、発酵食品、良質なたんぱく質など、健康を  
サポートするしょくざい ほうふ  
食材が豊富です。

こんだて ひ いみ にく いみ  
献立のプルコギのプルは火を意味し、コギは肉を意味し  
ます。ぎゅうにく や りょうり  
プルコギは「牛肉を焼く」という料理です。

かんこく しょうがつ りょうり ひと  
トックスープは韓国のお正月料理の一つです。スープに  
はい  
入っているトックは、かんこく  
韓国のおもちです。トックスープはお  
ぞうに りょうり  
雑煮のような料理です。

やさい かんこくりょうり あじ  
野菜たっぷりの韓国料理を味わってください。

6月26日(木)

<sup>こんだて</sup>  
献立

わふう ぎゅうにゅう メンチカツ  
和風スパゲッティ 牛乳  
マスタードサラダ ミニロールパン(中学校のみ)  
<sup>ちゅうがっこう</sup>

<sup>こんだて</sup>  
献立のねらい

しょくじ まも  
食事マナーを守ろう

<sup>えいようし</sup> <sup>ひとこと</sup>  
栄養士より一言

しょくじ いしき しょくじ  
食事マナーを意識して食事をしてますか？

しょくじ しょくじ た かた しせい  
食事マナーとは、食事のあいさつや食べ方、姿勢、  
かいわ いっしょ しょくじ ひと ふかい おも  
会話など、一緒に食事をする人に不快な思いをさせ  
ないようにするために守りたいことです。「いただきます  
す」「ごちそうさま」を心を込めて言っていますか？背  
じ あし く しょつき も しょくじ  
筋をのばして、足を組まずに、食器を持って食事をして  
いますか？口に食べ物を入れたまましゃべったり、  
まわ ひと いや しょくじちゅう  
周りの人たちが嫌がるような食事中にふさわしくない  
ないよう はなし  
内容の話をしたりしていませんか？

しょくじ まも たの きゅうしょく た  
食事マナーを守って、おいしく楽しく給食を食べま  
しょう。

6月27日(金)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ

こんだて  
献立のねらいきゅうしょく し  
給食のカレーについて知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

カレーは給食で人気のある献立のひとつです。給食では豚肉・鶏肉・牛肉・大豆などのカレーがあります。カレーはさまざまなスパイスなどを使い、辛いことが特徴ですが、学校給食では辛味をひかえて作られています。特に小学校では、1年生も食べるので、辛味が抑えてあります。また、大きな釜でたくさんの量を作るので、お家で作るよりうま味が出て、さらにおいしいカレーになります。今日は豚肉を使ったカレーです。おいしく食べましょう。

6 月 30 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう とりにく うめふうみあ おかかあえ あつ  
あ 揚げのみそ汁 しる

こんだて  
献立のねらい

うめ し  
梅について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

うめ がつ しゅん むか あお  
梅は、6月ごろに旬を迎えます。青みがかっている  
うめ みじゆく きいろ うめ じゆく うめ  
梅は未熟なもので、黄色い梅は熟しています。梅は、  
たね ぶぶん からだ よ せいぶん ふく  
種の部分に体に良くない成分が含まれているため、  
なま た へんむ  
生で食べるのには向いていません。そこでおいしく食  
べるために、むかし かこう  
昔からさまざまなものに加工されてきま  
した。きょう あ うめ しょう  
今日は、から揚げに梅のペーストを使用してい  
ます。うめ つか こうか  
梅には疲れをとってくれる効果もあります。じめ  
じめしたつゆ じき た げんき す  
じめした梅雨の時期ですが、しっかり食べて元気に過  
ごしましょう。