



6月 きゅうしよくだより

令和8年6月1日発行
相模原市立中央小学校
給食室

梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう

梅雨の季節となり、雨の日が多くなりました。蒸し暑さも増し、体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい…そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

今月の
目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体にとってとても大切です。食べ物の良さをしっかり取り入れ、元気に毎日過ごすために、一口一口を大切によくかんで食べましょう。

よくかんで食べるメリット



☆消化を助ける

よくかむと食べ物が細かくなり消化しやすくなります。

胃や腸にも優しく

元気な体づくりにつながります。



☆お口の健康

よくかむとだ液がたくさん出ます。

だ液は虫歯を予防したり、

お口のなかをきれいにします。



☆食べすぎ防止

ゆっくりよくかんで食べると満腹感を得やすくなります。

食べ物の味もしっかり感じられるようになります。

保護者の方へ

忙しい毎日ですが「後5回かんでみようか」と一声かけていただくだけでも意識づけに繋がります。ご家庭でもよくかんで食べる習慣づくりへのご協力をお願いします。

5月 みんなの声

自分でむいたそら豆美味しい

サンマーメン大好き♡

野菜苦手だけど、

千草卵たべられました！





令和8年度 6月こんだてよていひょう 相模原市立中央小学校

日	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつ・カルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる たんすいかかづ・ししつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ソフトフランスパン	○	マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・だしふんにゅう チーズ・ハム	ソフトフランスパン・じゃがいも シエルマカロニ・サラダあぶら マーガリン・こむぎこ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・きゅうり グリーンピース・キャベツ	650kcal 25.7g 21.7g 2.6g
3水	★ごはん もずくどん	○	たまごとうふのスープ アーモンドいりあじつけにほし	ぎゅうにゅう・もずく ぶたにく・たまご とうふ・こぎかな	こめ・サラダあぶら さとう・こまあぶら でんぶん・アーモンド	にんじん・たまねぎ ピーマン・とうもろこし しょうが・こまつな	620kcal 28.3g 16.7g 2.3g
4木	きなこあげパン	○	ポトフ さいいんげんとハムのソテー	ぎゅうにゅう きなこ・ソーセージ ベーコン・ハム	コッパン・あぶら さとう・じゃがいも サラダあぶら・バター	にんじん・たまねぎ キャベツ・セロリー とうもろこし・さいいんげん	633kcal 22.0g 27.8g 3.0g
5金	かむかむごはん	○	あじのたつたあげ みそしる(こまつな)	ぎゅうにゅう・とりにく たいす・むじき・あじ わかめ・しろみそ	こめ・さとう アーモンド・でんぶん あぶら・じゃがいも	とうもろこし・しょうが たまねぎ・こまつな	623kcal 26.0g 21.5g 2.5g
8月	くろパン	○	カレイのパンこやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう・かれい チーズ・ベーコン	くろパン・パンこ オリブオイル・じゃがいも シエルマカロニ	にんにく・にんじん たまねぎ・セロリー ズッキーニ・ホールトマト トマト・とうもろこし	625kcal 28.7g 20.1g 2.8g
9火	★ごはん しぜんとうふどん	○	ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ とりにく・チーズ	こめ・サラダあぶら ごまあぶら・さとう でんぶん・はるさめ	たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく チンゲンさい・もやし こまつな・たけのこ・しいたけ	638kcal 27.4g 17.9g 2.3g
10水	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・ハム	しょくぱん・ソフトマーガリン じゃがいも・サラダあぶら さとう・しろごま	にんじん・たまねぎ セロリー・グリーンピース キャベツ・きゅうり	705kcal 27.6g 30.6g 2.9g
11木	ゆかりごはん	○	あかうおのわふうソース とせんこじる	ぎゅうにゅう・あかうお ぶたにく・とうふ わかめ・しろみそ	こめ・さとう サラダあぶら・じゃがいも バター	あかし・たまねぎ にんじん・ながねぎ とうもろこし・こまつな	606kcal 27.0g 14.8g 2.1g
12金	はやぶさ給食 ほしのハンバーグ カレーライス	○	キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう だしふんにゅう ほしかたハンバーグ	こめ・じゃがいも マーガリン・こむぎこ サラダあぶら・ぶどうゼリー	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが りんご・グリーンピース キャベツ・とうもろこし	670kcal 21.0g 20.2g 2.3g
15月	★ごはん	○	にくじゃが みそしる(とうがん) うめとむじきのふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・わかめ・あがらあげ みそ・むじき・ちりめんじゃこ	こめ・じゃがいも こんにやく・サラダあぶら さとう・しろごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース・しいたけ とうがん・ながねぎ うめ	628kcal 22.9g 17.0g 2.7g
16火	ロールパン	○	だいのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう・だいず ハム・チーズ ぶたにく・ベーコン	ロールパン サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ・にんじん レタス・キャベツ みかん・パイン・もも	644kcal 25.1g 23.5g 2.7g
17水	ごはん	○	たちうおのどりからやき キャベツのにびたし すましじる	ぎゅうにゅう・たちうお あぶらあげ・はなかつお とりにく・とうふ	こめ・さとう こまあぶら	しょうが・にんにく キャベツ・もやし にんじん・こまつな えのきたけ	616kcal 25.8g 21.3g 2.2g
18木	ちゅうかおこわ	○	ししゃものカレーあげ たまごこまつなスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ししゃも とりにく・たまご	こめ・もちごめ ごまあぶら・でんぶん あぶら	しいたけ・にんじん たけのこ・しょうが こまつな・えのきたけ	600kcal 28.2g 22.2g 2.6g
19金	食育の日 ★ごはん ガバオライス	○	むじきのサラダ とうふもやしのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・まぐろ とりにく・とうふ	こめ・サラダあぶら ごまあぶら・さとう でんぶん	たまねぎ・にんにく エリンギ・ピーマン あかピーマン・キャベツ・きゅうり もやし・たけのこ・しいたけ ながねぎ・にら	626kcal 26.6g 22.6g 2.4g
22月	コッパン	○	スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・うずらたまご	コッパン・じゃがいも アルファベットマカロニ あぶら	にんじん・たまねぎ マッシュルーム あんずジャム	605kcal 22.9g 21.1g 2.2g
23火	にくうどん	○	いわしのからあげ きんときまめとしろごまの マフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく・あがらあげ いわし・とうにゅう きんときまめ	うどん・サラダあぶら でんぶん・あぶら・さとう ホットケーキようこむぎこ こま	にんじん・こまつな ながねぎ	626kcal 26.0g 27.4g 1.8g
24水	タコライス	○	とりごほうスープ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・チーズ とりにく・とうふ	こめ・サラダあぶら さとう	たまねぎ・にんにく ズッキーニ・トマト ごほう・にんじん えのきたけ・チンゲンサイ	606kcal 25.5g 18.5g 1.9g
25木	★ごはん	○	なすとぶたにくの オイスターソースいため ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうふ・うずらたまご	こめ・さとう サラダあぶら・しろごま ごまあぶら・でんぶん	なす・にんにく・しょうが たまねぎ・あかピーマン・ねぎ こまつな・にら・ながねぎ きくらげ・えのきたけ・みかん	629kcal 23.5g 18.9g 2.1g
26金	くろパン	○	しいらのこめこあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう しいら・ぶたにく とりにく・たまご	くろパン・じょうしんこ あぶら・さとう・こまあぶら サラダあぶら・でんぶん	しょうが・レモン もやし・キャベツ とうもろこし・にんじん・たまねぎ	619kcal 32.6g 22.1g 2.7g
29月	ジャンバラヤ	○	ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひよこまめ・ソーセージ たまご・ベーコン	こめ・さとう サラダあぶら じゃがいも・でんぶん	にんじん・たまねぎ ピーマン・しょうが にんにく・メロン	601kcal 20.4g 18.7g 2.6g
30火	シーフードスバゲティ	○	こまつなともやしのソテー マドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン いか・チーズ	スパゲッティ・サラダあぶら ホットケーキようこむぎこ さとう・バター アーモンド	にんじん・たまねぎ・にんにく セロリー・マッシュルーム トマト・こまつな もやし・とうもろこし	660kcal 23.5g 24.0g 2.5g

★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

今月は食育月間です。
給食を通して、食べ物の大切さを学びましょう。
作ってくれる人への感謝の気持ちを大切にしましょう。


 エネルギー : 630kcal
 たんぱくしつ : 25.6g
 ししつ : 21.4g
 しよくえん : 2.4g
 そとうりょう : 2.4g
