6月 給食だより

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
４２－２２１１
穂別学校給食センター
４５－２８８８

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

むかわ町の給食では、毎月１９日付近をむかわ食育の日として、むかわ町の食材をたくさん使ったり、アイヌ料理を提供したりしています。今後もお楽しみに♪

家庭で取り組みたい「食育」

ゆっくりよくかんで食べていますか？

６月４日からの１週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

歯と口の健康を保つには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食品を取り入れる

＊６月のむかわ町の給食メニュー＊

今月の給食は、かみごたえのある食べ物を使っています。（ごぼう・人参など）よくかんで食べることを意識しましょう。

6/19 むかわ食育の日

「しいたけのみそ汁」
むかわ町のしいたけ、大根、人参を使用します。

「豚肉の塩こうじ焼き」
むかわ町の塩こうじを使用します。塩こうじはコクやうまみを引き出してくれる、万能な調味料です。

給食を元気いっぱい食べて体育行事や勉強をがんばってください！

2026年（令和8年）

6月献立表

月	火	水	木	金
1 小低479Kcal小中567Kcal小高656Kcal生徒712Kcal	2 小低506Kcal小中561Kcal小高617Kcal生徒697Kcal	3 小低527Kcal小中609Kcal小高691Kcal生徒734Kcal	4 小低582Kcal小中627Kcal小高672Kcal生徒734Kcal	5 小低552Kcal小中649Kcal小高746Kcal生徒813Kcal
・ごはん　・どさんこ汁 ・豚肉のしょうが炒め ・キャベツサラダ	・バターロール　・カレーポトフ ・チキンロイヤル ・ハニーサラダ　・レモンゼリー	・ごはん　・揚げのみそ汁 ・いわしのみぞれ煮　（魚はこぼねにきをつけよう） ・じゃがいもきんぴら	・めん　・肉みそラーメン ・揚げぎょうざ ・中華サラダ	・ごはん　・白玉汁 ・厚揚げと大根のオイスターソース煮 ・グリーンサラダ
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・麦
じゃがいも・豆腐（大豆）・人参・長ねぎ・コーン・煮干し（いわし）・バター（乳）・みそ（大豆）	人参・じゃがいも・大根・玉ねぎ・ウインナー（豚肉・鶏肉）・カレー粉・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン	油揚げ（大豆）・えのき・大根・長ねぎ・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）	豚肉・大豆ミート・もやし・ごま油（大豆・ごま）・チンゲン菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・みそ（大豆）・醤油（小麦・大豆）・酒・みりん・三温糖・豆板醤・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・テキストリン・酵母エキス）・鶏がらスープ（鶏肉）・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・油・ごま	白玉（もち米粉・でん粉）・人参・油揚げ・小松菜・長ねぎ・かつお節・醤油（小麦・大豆）・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）
豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・でんぶん・しょうが・三温糖・醤油（小麦・大豆）・酒・油	鶏肉・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・りんご・塩・にんにく・パン粉・醤油・コショウ・でん粉・小麦粉・油 プロッコリー・きゃべつ・人参・ハム（豚肉）・はちみつ・粒マスタード・酢・醤油（小麦・大豆）	いわし・大根・醤油・発酵調味料・砂糖・でん粉・酢・魚エキス（さば）・昆布だし・小麦・大豆	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にら・醤油（小麦・大豆）・でん粉・食塩・砂糖・しょうが・酵母エキス・香辛料・小麦粉・乳化剤・油	厚揚げ（大豆）・大根・人参・鶏肉・チンゲン菜・しょうが・にんにく・オイスターソース（かき エキス・ほたて エキス・魚醤・砂糖・かき・昆布 エキス・水あめ）・醤油（小麦・大豆）・油・三温糖・みりん・ごま油（大豆・ごま）
キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・エッグケア（大豆）・三温糖・みそ（大豆）	水あめ・ぶどう糖・上白糖・レモン・レモン果汁・デキストリン・寒天・ゲル化剤・香料	じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・ちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・酒・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま油（大豆・ごま）	大根・人参・ほうれん草・糸かまぼこ（たら・でん粉・魚介エキス・酵母エキス）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま油（大豆・ごま）・酢	ほうれん草・ブロッコリー・きゃべつ・ハム（豚肉）・エッグケア（大豆）・みそ（大豆）・三温糖・ごま
8 小低518Kcal小中611Kcal小高705Kcal生徒771Kcal	9 小低494Kcal小中555Kcal小高617Kcal生徒732Kcal	10 小低503Kcal小中594Kcal小高685Kcal生徒748Kcal	11 小低502Kcal小中614Kcal小高666Kcal生徒770Kcal	12 小低565Kcal小中610Kcal小高695Kcal生徒763Kcal
・ごはん　・ごぼう汁 ・プルコギ炒め　（霧川中のみ） ・切り干し大根のサラダ	・黒糖パン　・ミネストローネ ・鮭のパン粉焼き　（魚はこぼねにきをつけよう） ・ほうれん草サラダ	・ごはん　・豆腐のみそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮 ・ブロッコリーサラダ	・スパゲティ　・ミートソース ・海藻ともやしのサラダ	・ごはん　・もずくのみそ汁 ・鶏肉のはちみつ焼き ・野菜炒め
米・麦	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩・油	米・麦
ごぼう・小松菜・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・ごま油（大豆・ごま）・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）	ベーコン（豚肉）・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ダイストマト・トマトケチャップ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ	豆腐（大豆）・長ねぎ・わかめ・煮干し（いわし）・みそ（大豆）	玉ねぎ・人参・豚肉・しょうが・にんにく・油・しいたけ・ミートソーステリヤ（玉ねぎ・人参・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉）・ミートップ（玉ねぎ・人参・大豆・豚肉・トマトケチャップ・沼鮭・鳥肉・鰹節ふんだん・香辛料）・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖）・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・粉チーズ（乳）	もずく・油揚げ（大豆）・小松菜・長ねぎ・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）
豚肉・醤油（小麦・大豆）・みりん・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・にら・白滝・油・コチュジャン・酒・三温糖・醤油（小麦・大豆）・みりん・ごま油（大豆・ごま）	鮭・エッグケア（大豆）・にんにく・三温糖・食塩・パン粉（小麦）・パセリ・油	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ひじき・こんにゃく・豚肉・いんげん・枝豆とじゃこの元気ボール（枝豆・人参・玉ねぎ・いんげん・たら・いわし・だい・でん粉・きくらげ・魚介エキス）・しょうが・でん粉・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・油	海藻サラダ（焙ち・わかめ・岩わかめ・赤ふのり）・もやし・人参・ソフトチキン・和風ドレッシング（油・ブドウ糖・醤油（小麦・大豆）・玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜・オニオンフレーク・りんご・たん白加水分解物（鶏肉・豚肉・食塩）	鶏肉・みそ（大豆）・はちみつ・酒・しょうが・にんにく
切り干し大根・ソフトチキン・きゅうり・きゃべつ・玉ねぎドレッシング（玉ねぎ・醤油（小麦・大豆）・ブドウ糖・醸造酢・食塩・麩エキス・いしだけエキス・赤ピーマン）	ほうれん草・コーン・きゃべつ・ツナ・酢・三温糖・食塩・油・コショウ	ブロッコリー・きゃべつ・人参・ハム（豚肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）		ハム（豚肉）・きゃべつ・もやし・人参・ピーマン・しめじ・ひじき・醤油（小麦・大豆）・食塩・コショウ・油
15 小低508Kcal小中587Kcal小高667Kcal生徒737Kcal	16 小低544Kcal小中612Kcal小高695Kcal生徒794Kcal	17 小低508Kcal小中601Kcal小高695Kcal生徒754Kcal	18 小低524Kcal小中593Kcal小高682Kcal生徒764Kcal	19 小低562Kcal小中643Kcal小高723Kcal生徒794Kcal
・ごはん　・なめこのみそ汁 ・ホッケ和風フライ　（魚はこぼねにきをつけよう） ・もやしカレーサラダ	・豆パン　・クリームニョッキ ・ハーブチキン ・あつあげサラダ	・ごはん　・じゃがいものみそ汁 ・大根と春雨のピリ辛炒め ・きゃべつのチーズおかか和え	・うどん　・かしわうどん ・青のりポテトビーンズ ・ツナサラダ	・ごはん　・しいたけのみそ汁 ・豚肉の塩こうじ焼き　（むかわ食育の日） ・和風ポテトサラダ
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・豆	米・麦	小麦粉・食塩	米・麦
なめこ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐（大豆）・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）	プチいちもち（じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩）・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ベーコン（豚肉）・パセリ・油・生クリーム（乳）・牛乳・小麦粉・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・ペジャメルソース（小麦粉・鶏脂・無塩バター・加工でん粉・大豆・乳）・脱脂粉乳（乳）・食塩・コショウ	じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ（大豆）・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）	鶏肉・油揚げ（大豆）・長ねぎ・ごぼう・ほうれん草・人参・干ししいたけ・昆布・かつお節・醤油（小麦・大豆）・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・みりん	しいたけ・大根・人参・長ねぎ・油揚げ（大豆）・かつお節・昆布・みそ（大豆）
揚っけ・パン粉・小麦粉・バターミックス・醤油（小麦・大豆）・みりん・砂糖・油	鶏肉・酒・レモン果汁・ハーブソルト（岩塩・ガーリック・オレガノ・パセリ・バジル・ブラックペッパー・油・セージ・セロリシード・香辛料）	豚肉・大根・人参・しょうが・にんにく・春雨・しいたけ・長ねぎ・中華だし・醤油（小麦・大豆）・油・三温糖・トウバンジャン・ごま油（大豆・ごま）	大豆・じゃがいも・でん粉・青のり・食塩・油	豚肉・塩こうじ・酒・みりん
もやし・きゃべつ・きゅうり・ツナ・エッグケア（大豆）・カレー粉	厚揚げ（大豆）・きゃべつ・ほうれん草・コーン・酢・三温糖・食塩・油・コショウ	きゃべつ・ほうれん草・人参・チーズ（乳）・醤油（小麦・大豆）・かつお節	きゃべつ・小松菜・もやし・ツナ・三温糖・酢・醤油（小麦・大豆）・ごま油（大豆・ごま）	じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー・ソフトチキン・かつお節・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ
22 小低510Kcal小中603Kcal小高695Kcal生徒760Kcal	23 小低525Kcal小中616Kcal小高676Kcal生徒767Kcal	24 小低508Kcal小中590Kcal小高672Kcal生徒727Kcal	25 小低583Kcal小中624Kcal小高665Kcal生徒734Kcal	26 小低622Kcal小中677Kcal小高761Kcal生徒840Kcal
・ごはん　・たもぎたけのみそ汁 ・肉じゃが ・きゃべつの塩昆布和え	・レーズンパン　・白菜スープ ・メンチカツ ・ウインナーのケチャップソテー	・ごはん　・けんちん汁　（魚はこぼねにきをつけよう） ・たらの西京焼き ・ひじきサラダ　・みかんゼリー	・めん　・醤油ラーメン ・揚げシューマイ ・中華ポテトサラダ	・ごはん　・チキンカレー ・大根サラダ ・元気ヨーグルト
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・レーズン	米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・麦
長ねぎ・たもぎたけ・油揚げ（大豆）・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆）	ミートボール（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・還元水あめ・植物性たん白・チキンオイル・大豆油・香辛料・トロマイト・ビロリン酸塩・植物Ca）・白菜・玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ	人参・ごぼう・じゃがいも・大根・こんにゃく・豆腐（大豆）・干ししいたけ・長ねぎ・みりん・醤油（小麦・大豆）・食塩・かつお節・昆布・ごま油（大豆・ごま）	長ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・白菜・豚肉・竹の子・くきわかめ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・テキストリン・酵母エキス）・コショウ・鶏がらスープ（鶏肉）・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・醤油ラーメンベース合わせ本仕込み（醤油小麦・大豆）・食塩・ポークエキス・玉ねぎ・にんにく・ガラスープ（鶏肉・豚肉）・砂糖・香辛料・ガーリックエキス・ごま・カラメル色素）	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・中濃ソース・脱脂粉乳（乳）・油・とろける カレーフレーク（小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素）・バーモンドカレーフレーク（小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でん粉・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・パプナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バターミルクパウダー・昆布エキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンルウ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・にんにく・ソニオン
豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・油	豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・砂糖・食塩・ブドウ糖・コショウ・貝カルシウム・酵母・油	たら・みそ（大豆）・みりん・酒・醤油（小麦・大豆）・三温糖 ひじき・きゃべつ・もやし・人参・コーン・ツナ・醤油（小麦・大豆）・三温糖・酢・ごま油（大豆・ごま）	玉ねぎ・豚肉・でん粉・大豆たんぱく・砂糖・食塩・ごま油（ごま）・しょうが・ほたて エキス・魚介エキス調味料・コショウ・小麦粉	大根・きゅうり・海藻サラダ（焙ち・わかめ・岩わかめ・赤ふのり）・ハム（豚肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）
きゃべつ・小松菜・塩昆布（昆布・醤油小麦・大豆）・食塩・砂糖・甘味料）・ごま油（大豆・ごま）	ウインナー（豚肉・鶏肉）・厚揚げ（大豆）・ブロッコリー・しめじ・コーン・トマトケチャップ・バター（乳）・三温糖・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ	みかん果汁・砂糖・粉水あめ・ゲル化剤・酸味料・ビタミンC	じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり・干ししいたけ・ハム（豚肉）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・ごま油（大豆・ごま）	脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天
29 小低517Kcal小中610Kcal小高703Kcal生徒768Kcal	30 小低525Kcal小中619Kcal小高684Kcal生徒804Kcal			
・ごはん　・白身魚のつみれ汁 ・厚揚げと豚肉のみそ炒め ・切り干し大根のごま和え	・バターロール　・ブラウンシチュー ・卵の花コロッケ ・コロコロサラダ			
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン			
白身魚のつみれ（たらすり身・鮮だし・砂糖・食塩・発酵調味料・たん白加水分解物・でん粉加工対・酵母エキス・植物油脂・加工でん粉・乳化剤）・人参・長ねぎ・ごぼう・こんにゃく・昆布・かつお節・醤油（小麦・大豆）・みりん・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・食塩	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・油・ハヤシフレーク（油・玉ねぎ・トマト・ソース・でん粉・小麦粉・野菜・乳・バナナ・ソース・脱脂粉乳・りんご・大豆・豚肉・鶏肉）・赤ワイン・脱脂粉乳（乳）・ダイストマト・コショウ・デミグラスソース（小麦粉・玉ねぎ・トマト・ビーフエキス・ワイン・チキンエキス・砂糖・食塩・ゼラチン・香辛料・カラメル色素・香料・大豆）			
豚肉・醤油（小麦・大豆）・酒・厚揚げ（大豆）・しょうが・ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・干ししいたけ・三温糖・みそ（大豆）・油	じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから（大豆）・ひじき・砂糖・醤油（小麦・大豆）・でん粉・食塩・パン粉・小麦粉・大豆たんぱく・油			
切り干し大根・人参・コーン・ブロッコリー・ソフトチキン・エッグケア（大豆）・ごま・三温糖	きゅうり・大根・人参・コーン・ツナ・玉ねぎドレッシング（玉ねぎ・醤油小麦・大豆）・ブドウ糖・醸造酢・食塩・麩エキス・いしだけエキス・赤ピーマン）			

【6月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	530Kcal	25.2g	21.3g	2.1g
小中	608Kcal	27.7g	22.8g	2.3g
小高	684Kcal	30.1g	24.3g	2.6g
生徒	760Kcal	33.7g	27.1g	3.0g

【エネルギー表示の見方】
小低　1・2年
小中　3・4年
小高　5・6年
生徒　中学生

【むかわ産の食材】
米・大根・きゅうり・ほうれん草・小松菜・人参・しいたけ・塩こうじ

※天候不順等により、急遽産地が変わる場合があります。

●牛乳は毎日つきます。
●日付に○がついている日は、スプーンまた はフォークがつきます。
※通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きのものを提供します。