



ながい
長井の
給食

にし

虹のかけはし



(毎月19日は食育の日)

令和7年度

長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

国、都道府県、市町村、そして様々な団体が協力して食育の推進をしています。

長井市も「ながいようつなげよう みんなで創る食育の環」をスローガンに食育推進計画を策定し推進しています。ぜひ長井市のホームページを開き、どのようなこととしているかみていただけるとうれしいです。

歯と口の健康週間 6月4日～10日

この期間、学校給食では「かむこと」を意識できるようにかみかみメニューを取り入れています。食べることの入り口である歯と口の健康とかむことの重要性を考える機会にしてほしいと思います。

かみかみ
メニューを
Xメニューに
ご活用ください!!

「わくわく献立表」を
みて右の□に
あてはまる食べ物
や言葉をひらがな
で入れてみて
②マクドナルド

4日 □□ のあげに
5日 □□□□ いりごはん
6日 □□□と□□□のごまみそあえ
9日 □□□ いりあすばらがすのあえもの
10日 □□□□ さらだ

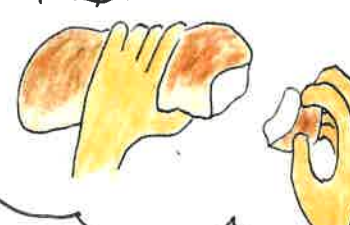
おいしい食事を安全に楽しもう

食事をしている時「かんで」「飲みこむ」という動作を意識しておこなっていますか?
食べ物の形状によってはよくかまずに飲みこむと窒息してしまう可能性があります。
食事を安全に楽しめるよう下に書いたことに注意してみてください。

正しい姿勢で
食べる



食べやすい大きさにして
口に運ぶ



よくかんで
食べる



食べている人を笑わせたり
おどかさたりしない



あわてて食べない



食べ物が口に入っている
時は話をしない



学校給食レシピ

4日

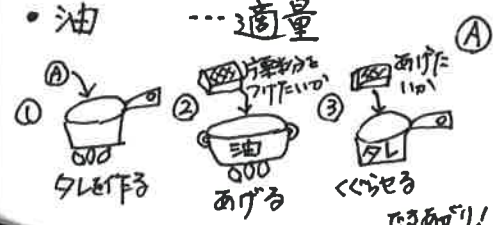
②

いかにあげに 歯と口の健康週間

● 材料 小学校の量で4人分 ●

ひと口30回

- いか切り身(50g) ... 4切
- 片栗粉 ... 大さじ1
- 油 ... 適量



- さとう ... 小さじ1
- しょうゆ ... 小さじ2
- 酒 ... 小さじ1
- みりん ... 小さじ2
- おろし生姜 ... 小さじ1
- 水 ... 20g

● 作り方 ●

- ① ④を小なべに入れて火にかけタレを作る。
- ② いかに片栗粉をつけて、油であげる。
- ③ あげたいかを①で作ったタレにくぐらせてできあがり。

わくわく献立表 6月

献立作成者: 佐藤 朋江

*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

歯と口の健康週間 6月4日～10日				
2(月) ごはん マーマレードチキン ひじきいりに ひよこ豆と パンネのスープ	3(火) ごはん さすの照りかけ わかめのすのこの 山菜のみそ汁 ヨーグルト(学配)	4(水) ごはん ② いかにあげに ふきのにつけ じゃがいもと五ねぎ バナナのスープ	5(木) ごはん ② ちりめん入りの キャベツの そくせき汁 あさりのみそ汁	6(金) ごはん ② かつおと大豆の 磯香あえ なめことすのこの すまし汁
9(月) ごはん チキンカツ ② じゃこ入り アスパラガスのあえもの 生あじと えのきたけのみそ汁	10(火) ごはん ゆでたまごの 元氣ソースかつ ② カミカミサラダ ワンタンスープ	11(水) ごはん カレーブルスト キャベツとツナの サラダ わかめと 五ねぎのスープ	12(木) ごはん キャロットピラフ とり肉の ハニーマスタード焼き フルーツヨーグルト 小松菜と ベーコンのスープ	13(金) ごはん あじの西京焼き あげじゃがいもの そばろあえ なめこのみそ汁
16(月) ごはん とり肉 山菜と高野豆腐の えのきたけと ふのみそ汁	17(火) ごはん みそラーメン あげきょうざ(2ヶ) キャベツと ピーマンのおかあえ	18(水) ごはん ぶりフライ(ソース) 五目きんぴら じゃがいもと 五ねぎのみそ汁	19(木) ごはん とりそばろ丼 (ちりめん入りの) アスパラガスのサラダ コーン入り五子スープ	20(金) ごはん さばの立田あげ 切りこんぶに 生あじとキャベツの みそ汁 ミニトマト(2ヶ)
23(月) ごはん あげどりの照りかけ おかひじきの からしびたし とうふと 行者菜のみそ汁	24(火) ごはん ② 金かアツアツ キーマカレー (麦入りごはん) ゆで野菜サラダ (ドレッシング) ミニトマト(2ヶ)	25(水) ごはん 白身魚のハーブ焼き 五色納豆 とりごぼう汁 みかんゼリー(学配)	26(木) ごはん さばみそに 梅かつおあえ 肉じゃが	27(金) ごはん ぶた肉の パインいりめ 春雨のちゅうかあえ あさりの ちゅうかスープ
30(月) ごはん とりからあげ(2ヶ) 切りほし大根の ナムル 五ねぎと しめじのみそ汁	小学6年生、中学3年生を対象にバイキング給食を実施します 子どもたちがよりよい食習慣を学び、地域の食文化や食に関する興味関心を高め、楽しく食事をするを目的にバイキング給食を実施します。今年度は6月2日長井北中3年生、17日致善小6年生、30日長井南中3年生と米沢養護学校西置賜校中学部3年生から始まり順次実施します。			