



# 給食だより

能美市学校給食センター

梅雨の季節になりました。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。

## 6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。学校では、年間計画をもとに地場産物について学習したり、食育を行っています。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。



参照:「食育ガイド」(内閣府)



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」



### 【6月のカミカミメニュー】

- ・大豆と小魚のごまからめ
  - ・切干だいこんのごま和え
  - ・カミカミかき揚げ
  - ・きゅうりのしょうゆづけなど
- 毎日ごろからよくかんで食べることを心がけましょう!

令和7年度

## 6月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもどになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもどになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)
2	月	麦ごはん	牛乳	あさり入り中華丼 ニラヒビうふのスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、あさり、鶏肉、絹豆腐、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、しめじ、ニラ	麦ごはん、油、片栗粉、ごま油	625 797 29.4 35.9 16.9 19.8
3	火	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 切干大根のごまあえ 豆乳みそ汁	牛乳、さば、豆乳、みそ	しょうが、切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、白菜、たまねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま、さつまいも	626 805 23.0 28.1 21.4 25.1
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ スープ煮	牛乳、豚肉、鶏肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、りんご、大根、パセリ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じやがいも	584 753 26.7 33.0 17.3 20.3
5	木	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 いそか和え じやがいものそぼろ煮	牛乳、だし巻き玉子、のり、豚肉、厚揚げ	もやし、小松菜、にんじん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく	ごはん、砂糖、じやがいも、片栗粉	577 739 24.3 29.5 18.4 21.2
6	金	ごはん	牛乳	カミカミかき揚げ 肉うどん	牛乳、カミカミかき揚げ、豚肉、かまぼこ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ごはん、油、米粉うどん、砂糖	631 810 23.0 27.8 20.2 23.8
9	月	ごはん	牛乳	イカメンチカツ ナムル うずら卵入りシャンパンうふ	牛乳、イカメンチカツ、豚肉、厚揚げ、うずら卵	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	645 853 24.8 30.9 23.2 29.2
10	火	ごはん	牛乳	酢鶏 白身魚だんごの中華スープ ソーダゼリー	牛乳、鶏肉、白身魚のつみれ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきだけ、チングンサイ	ごはん、片栗粉、油、じやがいも、砂糖、ソーダゼリー	627 777 21.7 26.4 15.6 16.4
11	水	ごはん	牛乳	ますのマヨマスタード焼き 粉ふきいも 具だくさんトマトスープ	牛乳、ます、ポークワインナー	にんにく、どうもろこし、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト	ごはん、マヨネーズ、じやがいも、オリーブ油、デミグラスソース	598 784 24.4 29.9 15.3 18.2
12	木	ごはん	牛乳	赤魚のごまみそだれ 五目煮豆 さつぱり豚汁	牛乳、赤魚、赤だしみそ、大豆、昆布、豚肉、うす揚げ	しょうが、たけのこ、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま、片栗粉	588 760 30.3 37.5 17.3 20.1
13	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じやがいも、小麦粉、バター、カレールウ、ゼリー、杏仁豆腐	721 933 20.3 25.1 20.8 24.8
16	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 太きゅうりのサラダ 塩こうじ汁	牛乳、ハンバーグ、豚肉、うす揚げ	太きゅうり、にんじん、キャベツ、どうもろこし、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま、ドレッシング	618 806 25.6 32.1 20.3 24.7
17	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、大豆、かたくちいわし、鶏肉、さつま揚げ、鶏卵	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、小松菜、枝豆	ごはん、片栗粉、油、砂糖、ごま、じやがいも	628 812 27.4 34.3 20.4 24.3
18	水	ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ	ごはん、片栗粉、米粉、油、じやがいも、バター	668 860 23.3 28.5 23.6 28.5
19	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 五目スープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ、たくあん、たけのこ、白菜、もやし、みかん	麦ごはん、油、砂糖、ごま油	613 746 27.0 32.6 17.4 20.2
20	金	ごはん	牛乳	やさいのチヂミ キャベツヒツナのサラダ 厚揚げのみそ汁 キヤンディチーズ	牛乳、ツナ、厚揚げ、みそ、チーズ	チヂミ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ごはん、油	649 784 19.6 23.2 24.6 26.4
23	月	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ きゅうりのしょうゆづけ めった汁 しそひじき佃煮	牛乳、子持ちししゃも、豚肉、うす揚げ、みそ、しそひじき佃煮	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、だいこん、白菜	ごはん、油、砂糖、ごま油、さつまいも	624 766 22.6 26.3 20.3 22.1

24日(火) ↓ 中学校 代休のため給食なし ↓

24	火	ごはん	牛乳	春巻き ミニトマト 塩ラーメン	牛乳、春巻き、豚肉	ミニトマト、しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、チングンサイ、ねぎ	ごはん、油、ラーメン	691 18.7 16.5
25	水	ごはん	牛乳	タンドリーチキン 小松菜とコーンのソテー クリームスープ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、しめじ、どうもろこし、小松菜、キャベツ	ごはん、じやがいも、オリーブ油、油、米粉、バター	615 865 22.5 33.7 21.4 31.2
26	木	ごはん	牛乳	ちくわの香り揚げ くきわかめの炒めもの 鶏肉と野菜のうま煮	牛乳、ちくわ、豚肉、くきわかめ、鶏肉	しょうが、こんにゃく、にんじん、ピーマン、だいこん、たけのこ	ごはん、じやがいも、天ぷら粉、油、砂糖、ごま、ごま油	607 799 23.6 29.7 19.6 24.2
27	金	ごはん	牛乳	高野どうふと野菜のみそ炒め たまご入りトックスープ	牛乳、高野どうふ、豚肉、みそ、鶏肉、鶏卵	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、にんじん、チングンサイ	ごはん、油、ごま油、ごま、トック、砂糖	612 791 29.1 36.1 17.9 21.1
30	月	ごはん	牛乳	ハムチーズカツサンド コールスローサラダ スープカレー	牛乳、ハムカツチーズサンド、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、どうもろこし、セロリー、ににく、しょうが、たまねぎ、しめじ、いんげん	ごはん、油、オリーブ油、砂糖、じやがいも、カレールウ	651 870 18.1 21.9 23.1 29.6

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容・食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。