



給食だより

辰口学校給食センター

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、食中毒の原因となる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】

・きびなごフライ 　・はりはり漬け(切干大根の和え物)

・江戸っ子煮 　・きゅうりの中華漬け

・大豆と昆布のごまからめ 　・ごぼうのごまドレサラダなど

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 6月 学校給食予定献立表

中学校

実施日 日曜	献立名	主な材料とその働き			栄養量		
		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	Iエネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2月	牛乳 白飯 ポークシューマイ ナムル うずら卵入り五目ラーメン	牛乳 豚肉シューまい 豚肉 うずら卵	もやし きゅうり にんじん しようが にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん 油	787	28.3	24.1
3火	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム 海藻	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト フルーツチャツネ コーン ブロッコリー	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 ハヤシルウ ドレッシング	885	26.2	30.6
4水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ふくらぎのごまみぞだれ 小松菜の煮びたし けんちん汁	牛乳 しそひじき佃煮 がんどう 赤みそ うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま でんぶん ごま油	800	38.4	26.0
5木	牛乳 白飯 ポイルワインナー ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ キャベツ バセリ	白飯 三温糖 オリーブ油 油 ジャガイモ	719	27.0	21.1
6金	牛乳 白飯 きびなごフライ はりはり漬け 江戸っ子煮	牛乳 きびなごフライ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油	821	34.8	26.2
9月	牛乳 玄米しそご飯 だし巻き卵 きゅうりの中華漬け 厚揚げの煮物	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 厚揚げ	きゅうり にんにく しょうが 大根 にんじん たけのこ さやいんげん	玄米しそご飯 ごま油 三温糖 ごま でんぶん	785	33.6	20.3
10火	牛乳 あさり入り中華丼 ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ	麦飯 油 でんぶん ごま油 ワンタン	769	32.5	16.0
11水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ ひじきの炒り煮 めった汁	牛乳 あじ うす揚げ ひじき 豚肉 みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉油 三温糖 ごま油 里いも	773	33.1	21.6
12木	牛乳 白飯 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスのサラダ かぼちゃのボタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん アスパラガス 玉ねぎ かぼちゃ	白飯 マーマレード でんぶん オリーブ油 三温糖 油 バター 米粉	842	28.8	27.0
13金	牛乳 白飯 大豆と昆布のごまからめ 肉じゃが	牛乳 大豆 かえり煮干し 昆布 牛肉	にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ ジャガイモ	834	32.0	26.2
16月	牛乳 白飯 豚肉と春雨のカラフル炒め 豆乳ごま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 赤ビーマン 黄ビーマン にら にんじん 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま油 春雨 ごま	767	32.7	22.4
17火	牛乳 カレーライス フルーツももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ 白桃ゼリー	928	24.8	21.9
18水	牛乳 白飯 春巻き 韓国風のり和え ジャージャン豆腐	牛乳 春巻き のり 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぶん	803	26.6	28.4
19木	牛乳 白飯 いかメンチカツ ファルファレのトマトソース レタスのスープ	牛乳 イカメンチカツ 豚ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ビーマン にんじん レタス	白飯 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ ジャガイモ	818	28.8	21.3
20金	牛乳 わかめ麦ご飯 キヤンディチーズ さばの塩こうじ焼き キヤベツのしそ和え かきたま汁	牛乳 チーズ さば 絹豆腐 卵	キヤベツ きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	わかめ麦ご飯 三温糖 でんぶん	798	36.4	25.7
23月	牛乳 白飯 いわしのかば焼き ごぼうのごまだれサラダ 車ふの卵とじ	牛乳 いわし 鶏肉 さつま揚げ 卵	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぶん ドレッシング ごま 車ふ	843	34.1	26.8
25水	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ みそ	コーン バセリ にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぶん じゃがいも バター	808	29.9	23.8
26木	牛乳 白飯 フライドチキン ブロッコリーのソテー お豆のカレースープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく キヤベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 オリーブ油 ジャガイモ カレールウ	832	33.6	26.4
27金	牛乳 白飯 野菜かき揚げ 塩昆布入り即席漬け 肉うどん	牛乳 塩昆布 牛肉 うす揚げ	野菜かき揚げ キヤベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま 米粉うどん	806	25.3	25.0
30月	牛乳 白飯 かつおごまぶりかけ 豆入り酢豚 トックスープ	牛乳 かつおごまぶりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん ビーマン もやし チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖 トック ごま油	835	32.0	24.4