



# 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		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		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)	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 豚肉シューマイ 豚肉 うずら卵	もやし きゅうり にんじん しょうが 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 じゃがいも 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 ふくらぎのごまみそだれ 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 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 ポイルウインナー 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 パセリ	白飯 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも	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 ワタタン	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 かぼちゃのポタージュ	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 じゃがいも	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 赤ピーマン 黄ピーマン 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 じゃがいも 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 ピーマン にんじん レタス	白飯 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ じゃがいも	818	28.8	21.3
20	金	牛乳 わかめ麦ご飯 キャンディチーズ さばの塩こうじ焼き キャベツのしそ和え かきたま汁	牛乳 チーズ さば 絹豆腐 卵	キャベツ 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 ごぼうのごまドレサラダ 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 パセリ 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 キャベツ 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 じゃがいも 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 キャベツ 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 かつおごまふりかけ 豆入り酢豚 トックスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン 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