



令和7年6月
津幡南中学校

これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなってきます。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、体調管理に努めましょう。また、食事の前や料理をする際には、きちんと手を洗い、衛生には十分気をつけましょう。

6月は「食育月間」です

食育基本法に基づいた食育推進基本計画により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育基本法の制定から今年で20年となります。食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



食育は家庭・地域の連携が必要不可欠です。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しょう！

成長期にしっかりとろう！「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯をつくる役割を担う大切な栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにとても大切なことです。

今しかできない「カルシウム貯金」！



カルシウムを貯めることができるのは、20歳くらいまでと言われています。20歳のピークを過ぎると、あとは減らさないように維持していくだけになります。10代の今のうちにしっかりと骨量を増やして、丈夫な骨や歯を作りましょう。

カルシウムを多く含む食品をとろう！



牛乳・乳製品はカルシウムが豊富なだけでなく、体内に取り込まれる吸収率が最も高い食品です。また、小魚や豆腐、海藻、小松菜なども、普段の食事で無理なくとれるので、おすすめです。

体をしっかりと動かそう！



体を動かして骨に適度な刺激をあたえると、骨を作る細胞が活発に動きます。

また、日光を浴びることで、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが合成され、効率よく骨を作れます。

中学生のみなさんは、大人よりもたくさんのカルシウムをとる必要があります。給食の牛乳も残さず飲みましょう！また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるためにも、カルシウムを多く含む食品を意識してとり、丈夫な歯をつくりましょう！



令和7年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表

日	献立名	主に血や肉になる食品(魚) たんぱく質・無機質	主に無機物のものになる食品(質) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
2月	ごはん パオズ なすと厚揚げのオイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 厚あげ 鶏団子(鶏肉)	米 小麦粉 豚脂 でんぶん バン粉 さとう 油 こま油 さとう でんぶん 鶏団子(パン) 春雨	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) もやし チンゲン菜 にんじん ねぎ	788	28.6	22.2
3月	ごはん 鶏肉の美味だれ 火野菜のごまヨ和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 油あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが にんにく りんご こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	819	34.1	26.5
4月	わかめごはん イカメンチカツ★ こんにゃくのピリ辛炒め 豆腐のすまし汁	わかめ いか 大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐	米 白米 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく こんにゃく もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	789	27.1	23.0
5月	ごはん ししゃもフライ★ 木甘酢和え カレーランド	ししゃも わかめ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 さとう でんぶん 大豆油 さとう 米粉うどん カレールウ さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	819	28.3	20.4
6月	米粉ミルクロール 肉団子 金グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ デザート(ブルーベリーゼリー)	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 さとう 油 油 さとう 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ たまねぎ バセリ ブルーベリー果汁	818	33.3	27.4
9月	肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 太きゅうりの酢の物 かき玉汁 一口チーズ	豚肉 赤みそ 鶏卵 絹ごし豆腐 チーズ	米 白米 こま油 さとう さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな 太きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	804	35.5	27.0
10月	ごはん めざすのから揚げ★ 火野菜たっぷり塩こうじ炒め 肉じゃが	めざす ベーコン 豚肉 高野豆腐	米 でんぶん 大豆油 こま油 さとう じゃがいも 油 さとう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	767	30.9	23.9
11月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ 水切干大根のマヨ和え★ 木みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 さとう こま油 ノンエッグマヨネーズ さとう こま油	にんにく 切干しだいこん きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん にんじん ねぎ	808	35.0	28.2
12月	ごはん さばの色づけ 木ごま和え 豚汁	さば 豚肉 みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう こま さとう じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	826	34.4	26.8
13月	揚げパン オムレツ 金ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 きな粉 鶏卵 豚肉 大豆	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 でんぶん さとう 大豆油 油 マカロニ 油 さとう	ブロッコリー もやし とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	806	37.5	30.9
16月	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) 月キャベツとチキンのレモンマヨサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 白米 じゃがいも 油 ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	793	29.2	21.3
17月	ごはん いわしのかは焼き 火揚げとキャベツの和え物 車駄の卵とじ	いわし 油あげ 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう こま さとう 車駄 さとう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	810	34.0	24.1
18月	ごはん パークショーマイ 水大根とツナの中華和え 担々麺	豚肉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	米 でんぶん 豚脂 さとう 小麦粉 油 さとう こま油 中華めん こま油 こま	たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 にんじん もやし	801	27.8	26.8
19月	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 木プロッコリーのおかかマヨ和え 豆腐となめこのみそ汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	レモン果汁 キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	771	34.2	23.6
20月	バターロール フリカデリ 金ブロートカルトッフェル アイントブフ デザート(パウムクーヘン)	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン ワインナー レンズ豆 卵	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも) さとう じゃがいも 油 さとう 小麦粉 マーガリン 水あめ 油	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ バセリ たまねぎ にんじん キャベツ サやいんげん	800	33.2	31.6
23月	ごはん 鶏とうずら卵のチリソース煮 白玉と太きゅうりの中華スープ くだもの(オレンジ)	鶏肉 うずら卵 豚肉	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう こま油 白玉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 太きゅうり もやし にんじん こまつな オレンジ	779	30.7	19.8
24月	麦ごはん きびなごのサクサク揚げ★ 火コールスローサラダ カレー	きびなご 豚肉 チーズ	米 白米 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 米糀粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが フルーン りんご	844	25.8	26.4
25月	ごはん コロッケ 水豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	豚肉 豚肉 厚あげ みそ	米 じゃがいも さとう 油 パン粉 小麦粉 豚脂 でんぶん 大豆油 油 さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	819	26.7	26.0
26月	ごはん 焼きギョーザ 木パンサンスター マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 油 春雨 さとう こま油 油 さとう でんぶん こま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが	802	29.6	25.1
27月	ミルクロール チキンナゲット 金スペグッティミートソース フルーツサイダー	脱脂粉乳 チキンナゲット 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 米粉 さとう スペグッティ 油 さとう はちみつフレンゼリー サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト みかん ハイナップル 黄桃 ナタデココ	806	29.0	21.2
30月	豚キムチ丼(麦ごはん) (豚キムチ丼の具) はりはり和え 豆乳みそスープ デザート(もものタルト)	豚肉 キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 豆乳 豆乳 大豆粉	米 白米 油 さとう でんぶん キムチ(ごま さとう) さとう	たまねぎ もやし にんにく しょうが にら キムチ(はくさい たけのこ にんじん にら キムチ) キャベツ きゅうり にんじん 千切り大根 たまねぎ にんじん しめじ こまつな もちピューレ	811	34.3	19.6

*牛乳が毎日できます。赤のなまかの食品にはいります。
※同じ構成にそれぞれの料理に使われている食材を書いてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線___の食品は、河北都市産です。



6月の栄養価平均	804	15.6%	27.8%
学校給食摂取基準	830	13.8~20%	13.8~20%