

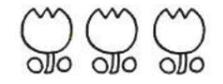
6月は食育月間  
～食生活をふりかえろう～



# 学校給食献立予定表



★6月給食目標★  
「よくかんで食べよう」  
「衛生に気をつけて食事をしよう」



安芸市立学校給食センター

令和7年度6月

| こんだて名     |   | 黄(き)のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる |                     | 赤(あか)のなかま<br>おもに体をつくるもとになる |                    | 緑(みどり)のなかま<br>おもに体の調子を整えるもとになる |  | エネルギー kcal<br>たんぱく質 脂質 |                    | 小4 中学校             |                    | ひとこと<br>メッセージ      |  |               |
|-----------|---|----------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|--------------------------------|--|------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|---------------|
| 日<br>(曜日) | 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)<br>副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)           | 牛乳                         | たんぱく質が多い<br>炭水化物が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い         | たんぱく質が多い<br>無機質が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い             | たんぱく質が多い<br>無機質が多い   | たんぱく質が多い<br>無機質が多い     | たんぱく質が多い<br>無機質が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い | たんぱく質が多い<br>無機質が多い   | ひとこと<br>メッセージ |
| 3<br>(火)  | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>はるさめのすのもの<br>ポテトのおおりのあげ      | 牛乳                         | さとう サラダあぶら          | ぶたにく                       | にんじん               | しょうが たまねぎ                      | きゅうり キャベツ<br>ゆのす   | 640<br>23.4            | 796<br>28.6        | 21.3               |                    |                    | 6月のきゅうしよく目標は「よくかんで食べよう」と「衛生に気を付けて食事をしよう」です。手洗いをしっかりして配膳をしましょう。                         |               |
| 4<br>(水)  | だいいちごはん<br>ちくぜんに<br>ひじきのごまヨネーズあえ                    | 牛乳                         | さとう あげあぶら           | だいいち                       | にんじん               | かちりじゃこ<br>ぎゅうりにゅう              | にんじん たけのこ<br>さやいんげん れんこん                                       | 635<br>22.1            | 788<br>26.8        | 22.0               |                    |                    | 6月4日は「むし歯予防の日」。かちりご飯や筑前煮をよくかんで食べましょう。  |               |
| 5<br>(木)  | ごはん<br>まつかぜやき<br>はくさいのあまづづけ<br>すましじる                | 牛乳                         | さとう ごま              | まつかぜ                       | にんじん               | しょうが たまねぎ                      | はくさい きゅうり  | 571<br>18.3            | 706<br>27.9        | 21.7               |                    |                    | 6月は「しよくい月間」。食生活を見直してみよう。楽しく食事をすると、栄養素の吸収もよくなります。                                       |               |
| 6<br>(金)  | チキンライス<br>コールスローサラダ<br>ポテトスープ                       | 牛乳                         | さとう サラダあぶら          | とりにく                       | にんじん               | グリーンピース<br>トマトビュレ              | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり                                   | 552<br>18.9            | 681<br>22.7        | 16.7               |                    |                    | 毎日たっぷりの野菜を食べましょう。今日は野菜が食べやすい献立にしました。   |               |
| 9<br>(月)  | ごはん<br>すきやきふうにも<br>ナムル<br>ミックスゼリー                   | 牛乳                         | さとう                 | ぶたにく<br>やきとうふ              | にんじん               | たまねぎ<br>こんにゃく<br>しろねぎ          | もやし きゅうり   | 610<br>22.4            | 756<br>27.5        | 13.1               |                    |                    | 苦手な料理も食べなれてみると、平気になっているということも。ポイントは「一口食べてみる」です。ミックスゼリーは、さくらんぼ味と、りんご味です。                |               |
| 10<br>(火) | ごはん<br>ちくわの2しよくあげ<br>カラフルピーマンのサラダ<br>ごもくスープ         | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | あげあぶら                      | ちくわ                | あおりの                           | にんじん<br>ピーマン<br>あかピーマン<br>オリーブ<br>にんじん<br>チンゲンサイ               | 601<br>20.3            | 751<br>25.7        | 17.2               |                    |                    | ちくわの2色あげは、にんじんのすりおろし(オレンジ色)と、青のり(みどり色)を使って作ります。料理は彩りも大事ですね♪                            |               |
| 11<br>(水) | ごはん<br>とりにくじゃがいものにも<br>きりぼしだいこんのすのもの<br>しそひじきふりかけ   | 牛乳                         | じゃがいも<br>さとう        | サラダあぶら                     | とりにく               | にんじん                           | たまねぎ<br>こんにゃく<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ ゆのす                          | 577<br>18.9            | 710<br>22.8        | 14.6               |                    |                    | 【ビタミンCたっぷり献立】<br>今日はビタミンCたっぷりこんだてです。今日のおすすめ食材は、じゃがいも、キャベツです。                           |               |
| 12<br>(木) | ごはん<br>ぎせいどうふ<br>こまつなのサラダ<br>たまねぎのみそしる              | 牛乳                         | さとう                 | とりにく<br>たまご とうふ            | ねぎ                 | たまねぎ<br>ほししいたけ                 | たまねぎ<br>だいこん<br>たまねぎ   | 576<br>23.4            | 709<br>28.4        | 18.8               |                    |                    | 今日の主菜は「ぎせい豆腐」です。製豆腐とは、細かくずした豆腐に、野菜などの材料を加えて、形を整えた豆腐料理のことです。                            |               |
| 13<br>(金) | にらそばろどん<br>コーンサラダ<br>ほうれんそうのスープ                     | 牛乳                         | さとう                 | ぶたにく                       | ぎゅうりにゅう            | にら                             | しょうが<br>コーン キャベツ<br>きゅうり                                       | 569<br>21.0            | 707<br>25.6        | 17.9               |                    |                    | 高知県でたくさん作られている「にら」。可愛い星のような花を咲かせます。  |               |
| 16<br>(月) | ごはん<br>あつあげとぶたにくのみそいため<br>きゅうりとたまごのすのもの<br>じゃこアーモンド | 牛乳                         | さとう                 | サラダあぶら                     | ぶたにく<br>あつあげ みそ    | ピーマン<br>にんじん                   | キャベツ<br>しいたけ<br>たまねぎ   | 652<br>27.6            | 808<br>34.1        | 21.2               |                    |                    | 【じゃこの日】<br>今日は「じゃこアーモンド」です。不足しがちなカルシウムもしっかりとれる料理です。                                    |               |
| 17<br>(火) | ごはん<br>なすととりにくのあげに<br>ニラともやしののりあえ<br>こんさいスープ        | 牛乳                         | さとう                 | あげあぶら                      | とりにく               | しょうが                           | なす<br>のり   | 594<br>21.2            | 736<br>25.6        | 16.9               |                    |                    | 毎月17日は「なすの日」   |               |
| 18<br>(水) | セルフハンバーガー<br>ボイルキャベツ<br>かいそうスープ                     | 牛乳                         | コッペリン<br>じゃがいも      | さとう                        | サラダあぶら             | ぎゅうりにく<br>ぶたにく                 | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ ゆのす                                       | 560<br>19.7            | 709<br>24.2        | 18.9               |                    |                    | 【セルフハンバーガー】<br>手作りハンバーガーとキャベツをパンにはさんで、ハンバーガーを作ります。                                     |               |
| 19<br>(木) | ごはん<br>めひかりのからあげ<br>あつあげのちゅうかに<br>だいいちりちゅうかなます      | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | あげあぶら                      | めひかり               | ぶたにく<br>あつあげ                   | にんじん<br>チンゲンサイ   | 650<br>28.0            | 805<br>34.4        | 20.4               |                    |                    | 毎月19日は「食育の日」<br>毎月19日は「食育の日」。食育の日は、高知県の食材を使った地産地消こんだてが登場します。今月は「めひかり」です。               |               |
| 20<br>(金) | なすとピーマンのあきカレー<br>ゆずあえ<br>れいとうパイン                    | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | サラダあぶら                     | ぶたにく               | ぎゅうりにゅう                        | ピーマン<br>あかピーマン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ゆのす                          | 611<br>19.0            | 752<br>22.9        | 16.3               |                    |                    | カレーは、土佐ジローのガラでだしをとります。今月はなすとピーマンを使った「安芸カレー」です。   |               |
| 23<br>(月) | クワアージュシー<br>ささみのサラダ<br>もずくスープ<br>すいか                | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | ごまあぶら                      | ささみ                | ごんぶ<br>ぎゅうりにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>すいか              | 564<br>18.9            | 692<br>22.9        | 18.1               |                    |                    | 6月23日は「沖縄慰霊の日」。今日は沖縄こんだてです。デザートのスイカは、全部で18玉。調理員さんが上手に切り分けてくれます。                        |               |
| 24<br>(火) | ごはん<br>とりにくのマーマレードやき<br>なすのたたき<br>のりスープ<br>あおりんごゼリー | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | あげあぶら<br>ごま                | かつお                | ねぎ                             | なす<br>ゆのす<br>たまねぎ<br>とりにく<br>のり<br>ほうれんそう<br>えのきたけ<br>あおりんごゼリー | 692<br>25.4            | 828<br>29.7        | 22.3               |                    |                    | 【下山小学校リクエスト献立】<br>バランスを考えた料理や、地域の食材を使った料理などをリクエストしてくれました。ありがとうございます。                   |               |
| 25<br>(水) | ごはん<br>しいらのおちやフライ<br>とさづけ<br>はくさいのスープ               | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | あげあぶら                      | しいら                | きゅうり                           | だいこん<br>しょうが<br>はくさい<br>しめじ                                    | 576<br>23.2            | 706<br>27.3        | 16.6               |                    |                    | 新茶の季節です♪<br>東川地区で収穫された「お茶の葉」を使ったフライが登場です。  |               |
| 26<br>(木) | ごはん<br>とりにくごみ<br>たけのこサラダ<br>こんぶふりかけ                 | 牛乳                         | さとう                 | とりにく<br>みそ<br>あつあげ         | ごんぶ                | にんじん                           | こんにゃく<br>だいこん<br>たけのこ<br>キャベツ<br>きゅうり                          | 592<br>24.4            | 729<br>29.9        | 18.1               |                    |                    | サラダにしてもおいしいよ♪<br>たけのこサラダは、たけのこ、ちくわ、ひじきを、一度しょうゆやみりんなどで味付けして、キャベツなどの野菜と混ぜ合わせます。マヨネーズ味です。 |               |
| 27<br>(金) | ごはん<br>ポークコロコロステーキ<br>ちゅうかサラダ<br>やさしいスープ            | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | ごまあぶら                      | やきふた               | にんじん                           | キャベツ<br>きゅうり   | 537<br>24.1            | 659<br>29.5        | 11.7               |                    |                    | 免疫力アップに効果的な食べ方は、「栄養バランスの良い食事を、よくかんで、楽しく食べる」です。   |               |
| 30<br>(月) | ぶたキムチどん<br>かぼちゃのサラダ<br>ABCスープ                       | 牛乳                         | かたくりこ<br>さとう        | ごまあぶら                      | ぶたにく               | のむヨーグルト                        | にら<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>たまねぎ                                     | 570<br>19.1            | 724<br>23.5        | 13.3               |                    |                    | 豚キムチ丼は、暑くて食欲が出ないときでも食べやすい料理です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。                                       |               |

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。  
アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！  
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。



こめ・ゆのす・なす・ピーマン・お茶は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】

|       | (4年生)   | (中学生)   |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 650Kcal | 830Kcal |
| たんぱく質 | 21~33g  | 27~42g  |
| 脂質    | 14.4g~  | 18.4g~  |
|       | ~21.6g  | ~27.6g  |

★6月は「食育月間」です。裏面のおたよりも見てくださいね。  
★4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう。