

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

日	こんだて名	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギーたんぱく質	カルシウム	中	ひとことメッセージ
1(月)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など) たくあんとあぶらあげのごはん こうやどうふのふくめに きゅうりもみ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	566 21.1 14.8	673 24.7 16.8	今日は、「牛乳の日」です。骨を丈夫にするカルシウムや、免疫機能の維持に重要なビタミンAなどいろいろな栄養素が含まれています。
2(火)	ごはん とりにくのママーレードやき なすのたたき さつまいものみそしる あおりんごゼリー	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	757 26.6 24.5	888 30.7 28.0	【下山小学校リクエスト献立】 安芸市の特産品を取り入れた献立を考え、バランスのよいリクエスト献立になりました。ありがとうございます。
3(水)	ごはん ちくさやき カリボリサラダ とうふじる	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	581 24.6 15.7	686 28.9 17.8	6月は「よくかむ月間」です。食生活の乱れや、食事のマナーを守り楽しく食事をすることなど、食事について考える月になっています。
4(木)	ごはん いかのチリソース もやしのちゅうかあえ こんさいスープ・レモンゼリー	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	616 22.1 17.6	736 25.9 20.1	6月4日は「むし歯予防の日」です。よくかんで食べることで、唾液がたくさん出ます。病原菌をやっつけてくれるので、歯の予防に効果的です。
5(金)	ごはん ぶたにくのしょうががいため はるさめサラダ フルーツポンチ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	647 23.5 13.4	771 27.9 15.0	6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみかみメニューをとり入れ、みなさんの歯と口の健康を応援します。
9(火)	ごはん かんこくふうからあげ ピーマンサラダ ポテトスープ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	635 21.8 14.3	771 26.2 17.7	今日は「韓国風からあげ」が登場です。にんにくとしょうがをきかせた、しょうゆ味のからあげです。ごはんのおかずがぴったりです。
10(水)	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのツナあえ さわにわん	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	628 24.2 19.4	746 28.8 22.4	みなさんが健康に過ごしたり、体力を高めたりするためには、栄養をしっかりとることが大切です。毎日栄養満点の給食をあげて食べてください。
11(木)	ごはん とりみそにこみ さんしよくあえ うめごまひじき	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	575 23.3 15.9	680 27.1 18.2	今日は骨や歯を丈夫にするカルシウムたっぷり献立です。また、ひじきには食物せんいやビタミンB群など、たくさんの栄養素が含まれています。
12(金)	ごはん いらそばろどん かいそうサラダ やさしいスープ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	595 22.0 20.8	727 26.2 24.2	にはら高知県でたくさん作られている野菜です。食欲を出したり、おなかの調子を整える働きがあります。
15(月)	ごはん じゃがが おじゃこのサラダ ハッピートマト やさしいふりかけ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	569 21.6 11.3	671 25.2 12.3	毎月15日は「じゃこの日」給食です。歯と口の健康を考えた、かみかみメニューになっています。安芸市のハッピーファームさんのトマトも登場していますよ。
16(火)	ごはん かつおのかくに カラフルピーマンのサラダ かきたまじる	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	562 25.7 12.0	668 30.7 13.2	今日は、ビタミンたっぷり献立です。ビタミンCには、体の抵抗力を高める栄養素です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

日	こんだて名	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギーたんぱく質	カルシウム	中	ひとことメッセージ
17(水)	ごはん マーボーなす ひじきサラダ ミックスゼリー	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	676 18.4 22.7	828 21.1 26.5	毎月17日は「なすの日」です。安芸市特産のおいしいなすを使用しています。調理員さんが丁寧に大きめに切り、丁寧に味付けしてくれます。
18(木)	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	649 23.2 24.3	765 26.4 28.1	みなさんは苦手な食べ物を残していませんか？私たちがいただいている食べ物は、大切な命です。少しずつ食べられるようにしましょう。
19(金)	ごはん めひかりのからあげ ちくぜんに きゅうりとたまぶしのすのもの	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	654 30.1 17.7	784 35.9 20.2	毎月19日は「食育の日」です。食育とは、食事について学ぶことをいいます。給食にこだわっている食べ物はどんな味かな？味わいながら食べると新しい発見があります。
22(月)	ごはん あつあげのちゅうかに わかめサラダ こんぶふりかけ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	602 22.0 17.5	718 25.9 20.1	野菜には体の成長や元気に生活するために欠かせない、ビタミン・ミネラルなどたくさんの栄養素が含まれています。野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。
23(火)	クワアジュシー(おきなわふうたきこみ) にんじんしりしり もずくスープ れいとうパン	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	588 17.0 18.8	695 19.7 21.7	6月23日は「沖縄慰霊の日」です。平和を祈る日として記念日に定められています。それにちなんで、今日は沖縄献立です。
24(水)	ごはん ごもくうどん フレンチサラダ ミニきなこあげパン	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	498 18.6 15.1	614 21.9 17.1	一日のスイッチは朝食から！毎朝しっかりと食べて、授業や休み時間に元気に活動できるようにしましょう。
25(木)	ごはん さけのしおやき ニラともやしのりあえ とんじる	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	612 27.4 19.5	721 31.6 22.0	みそ汁は、日本人に欠かせない料理のひとつです。みそ汁の実は何が好きですか？お家で色々な具材を組み合わせて作ってみましょう。
26(金)	ごはん なすとピーマンのあきカレー キャベツのレモンあえ ゆでとうもろこし	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	628 20.1 17.2	844 26.3 20.8	今日は安芸市特産の「なす」と「ピーマン」を使った、暑い季節にピッタリの元気が出るカレーです。どうもこうしも登場です。
29(月)	ごはん わかめごはん にくどうふ ナムル すいか	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	619 24.7 16.5	730 29.1 18.9	給食のじゅんぴをする前にしっかりと手洗いができていますか。梅雨のじゅんぴの時期は、ばい菌が増えやすいです。せっけんでしっかりと手洗いをしましょう。
30(火)	ごはん ポークコロコロステーキ さつまいもサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳 さとう	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い 緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4 中	626 25.5 17.1	746 30.1 19.5	6月最後の給食は「ポークコロコロステーキ」です。肉料理はかむ練習にピッタリです。よくかむことを意識して食べましょう。

※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。  
★6月は「食育月間」です。裏面のおたよりも見てください。★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。

～あきの子チャレンジ～

**あ** あさ朝ごはん、しっかり食べて元気にすごそう！

**き** きれいに手をあらって、食べるじゅんぴをしよう！

**の** のこさず食べよう、学校給食！

**こ** こうち たくさんひんす 高知の特産品を、好きになろう！

◇給食費のお知らせ◇

※いずれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象  
(令和8年4月から)

※小学生は無償化 給食費改定後の月額 6,500円のうち、国の制度で月額 5,200円、市の制度で 1,300円負担し、保護者負担額を0円にします。

※中学生は負担軽減(据え置き) 給食費改定後の月額 7,000円のうち、市の制度で 1,900円負担し、保護者の負担はこれまでと同じ月額 5,100円に(据え置き)します。

【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

こめ・ゆのす・なす・ピーマン  
ハッピートマトは【安芸市産】です。

ゆのすのキャラクター  
ゆのす太郎