

6月 学校給食献立予定表

令和8年度 6月

6月は食育月間
～食生活をふりかえろう～

★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」

井ノ口小学校
川北小学校

日 (曜日)	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		小4	ひとこと メッセージ
		たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂質が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色野菜	たんぱく質が多い 淡色野菜など		
1 (月)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		694 24.0 24.0	小夏は、高知県ではたくさん作られています。甘皮という白い部分が甘く、いっしょに食べるとおいしいです。
	マーボー豆腐	さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ みそ ふたにく		にら	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ		
	マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ	ハム			きゅうり キャベツ りんご		
	こなつ						こなつ		
2 (火)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		641 24.0 17.0	「コールスローサラダ」とはキャベツを「せん切り」や「みじん切り」にしたサラダのことです。「コールスロー」とはオランダ語のキャベツのサラダ「コールスラ」からきているといわれています。
	ささみのんにくかつ揚げ	さとう パンこ ごむぎこ	あげあぶら	とりにく		にんにく			
	オレンジ入りコールスロー		オリーブあぶら				キャベツ きゅうり みかん ゆずかじゅう		
3 (水)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		534 24.0 12.0	6月は食育月間です。食育月間は、毎年6月に、みんなで「食べ物」や「食事」の大切さを考える月です。心とからだを健康にするために、楽しく「食」を学びましょう。
	しいらのごまみそやき	さとう	ごま	しいら みそ					
	こまつなのおかかあえ			ふしこ		こまつな	はくさい		
4 (木)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		649 20.0 18.0	4～10日は、歯と口の健康週間です。むし歯を予防する、食事の基本は、口の中をきれいにしてくれる、た液をいっばい出すことです。食料をよくかんで食べましょう。
	やさいたっぷりすきやきに	さとう	サラダあぶら	ふたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ しらたき		
	もやしのすのもの		ごまあぶら ごま				もやし きゅうり ゆずかじゅう		
5 (金)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		573 16.0 16.0	梅雨の時期は、ばい菌が増えやすい時期です。給食の準備をする前にしっかり手を洗い、ばい菌を増やさないようにしましょう。
	おやこどん	ごめ さとう かたくりこ		とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ		
	こまつなとだいごんのサラダ		マヨネーズ ごま		かちり	こまつな	だいごん		
9 (火)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		649 18.0 17.0	マナーとは行儀や作法のことをいいます。ほかの人のことを考えて思いやり、いやな気持ちにさせない心づかいを行動にしましょう。
	ポークハヤシライス		サラダあぶら	ふたにく		ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ		
	ゴマサラダ		ごま ごまあぶら		カットわかめ	トマト	きゅうり キャベツ		
10 (水)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		569 24.0 24.0	コッペパンは昭和10年代に学校きゅうしよく用に作られたパンです。コッペの由来は、フランス語の「切る」という意味の Coupeといわれています。
	コッペパン	コッペパン				ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ごむぎこ	サラダあぶら	だいご ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ		
11 (木)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		573 22.0 16.0	とり肉は、ほかのお肉と同じようにたんぱく質を多く含んでいて、みなさんの血や筋肉のような体のもとを作ってくれます。
	とりのマーマレードやき	オレンジ		とりにく		にんにく			
	ツナとやさいのごまきなこあえ	さとう	ごま	ツナ きなこ		ほうれんそう	はくさい もやし		
12 (金)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		615 21.0 18.0	「アングリーズ」とはフランス語で「イギリス風」という意味です。主に、小麦粉や溶き卵、パンこ、バターなどを使って焼いたり揚げたりした料理です。
	さばのアングリーズ	かたくりこ さとう パンこ	あげあぶら	まさば		しょうが			
	ゆずキャベツ						キャベツ ゆずかじゅう		
15 (月)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		675 14.0 21.0	「チャブチエ」は韓国料理です。春雨とほそ切りにした肉や野菜を、炒め合わせて作る料理です。韓国では、さいごに系とがらしを、盛りつけるそうです。
	チャブチエ	はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ふたにく		にんじん にら	たまねぎ しいたけ にんにく		
	あおりのポテト	じゃがいも	あげあぶら	あおりのこ			キャベツ きゅうり コーン ゆずかじゅう		
16 (火)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		576 19.0 16.0	毎月15日は、じゃこの日です。安芸市じゃこもっと有名にしよう!もっとりめんじゃこを好きになってもうらう!という思いをつけた日です。
	まめじゃこごはん	ごめ さとう	あげあぶら	だいご かちり ぎゅうにゅう					
	ツナキャベツのポンずあえ	さとう		ツナ			きゅうり キャベツ ゆずかじゅう		

日 (曜日)	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		小4	ひとこと メッセージ
		たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂質が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色野菜	たんぱく質が多い 淡色野菜など		
17 (水)	なすカレー	ごめ じゃがいも		サラダあぶら	ふたにく	のむヨーグルト	にんじん	608 10.0 17.0	毎月17日は「なすの日」です。なすは水分を多くふくみ、熱をさましたり、からだを冷やす働きがあります。
	コールスローサラダ			マヨネーズ			にんじん		
18 (木)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		581 20.0 17.0	ばい菌が増えやすい時期です。肌やはいぜん台をきれいにふくこと、マスクやエプロンもせいけつなものを使うようにしましょう。
	とうふのちゅうかいため	かたくりこ		サラダあぶら	とうふ とりにく		にんじん		
19 (金)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		694 26.0 23.0	毎月19日は「食育の日」です。食事のマナーや感謝の気持ち、地域の特産品など給食をとおして、食について学んでいきましょう。
	かつおのたたきふうからあげ	かたくりこ さとう	あげあぶら	かつお		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ゆずかじゅう		
	わふうサラダ	さとう	サラダあぶら	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ もやし		
22 (月)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		663 18.0 18.0	よくかんで食べることを意識しましょう。一口、30回を目安にしかんでみましょう。ながら食べや流し込んで食べないように注意しましょう。
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダあぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		
	ダイコンのゆずづけ	さとう				ごんぶ	だいごん ゆずかじゅう		
23 (火)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		646 16.0 24.0	6月23日は「沖縄 慰霊の日」。今日は沖縄こんだてです。スープに入っているもずくは、沖縄の美ら海でとれました。
	うめごまひじき	さとう	ごまあぶら ごま			ひじき	はいにく		
	ハムカツ	はくりきこ パンこ	あげあぶら	ソーセージ					
24 (水)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		653 21.0 20.0	ポークチャップは、アメリカ発祥の「ポークチョップ」をもとに、ケチャップをベースにしたソースで味付けされ、ソテーした豚肉の料理です。
	ポークチャップ	はくりきこ	サラダあぶら	ふたにく			たまねぎ しめじ		
	あおなのおかかあえ		ごま	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし		
25 (木)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		672 21.0 22.0	どうもろこしは、いまの時期に一番おいしく食べることができます。頭の先のほうに、ひげがついています。
	もずくスープ	さとう	ごま			もずく	にんじん みずな		
	冷凍パイ						パイ		
26 (金)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		572 20.0 14.0	「丈夫な骨づくり」のためには、運動・栄養バランスのとれた食事・休養を習慣化することが大切です。からだを動かして、しっかりと食事をとるようにしましょう。
	ピピンバ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま サラダあぶら	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんにく しょうが もやし		
	メヒカリのカレーあげ	ごむぎこ かたくりこ	あげあぶら	メヒカリ			しょうが		
29 (月)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		679 23.0 23.0	その時期に与えられる食材をほぞんでできるように天日などを利用して、乾物がつくられてきました。平すことによって、あまみや栄養分がおおくなります。
	のっぺいじ	さといも かたくりこ		あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいごん		
	あつあげとふたにくのみそいため	さとう	サラダあぶら	あつあげ ふたにく みそ		にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ		
30 (火)	ごはん	ごめ				ぎゅうにゅう		580 20.0 16.0	すりみじるは、魚の身をすりつぶして団子状にした「すりみ」を、野菜や豆腐といっしょに汁に入れた料理です。だしを味わって食べましょう。
	はるさめのマヨネーズサラダ	はるさめ さとう	マヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ		
	ニラそばろどん	ごめ		ふたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが		
30 (火)	ツナとだいごんのサラダ	さとう		ツナ	わかめ		だいごん	580 20.0 16.0	すりみじるは、魚の身をすりつぶして団子状にした「すりみ」を、野菜や豆腐といっしょに汁に入れた料理です。だしを味わって食べましょう。
	すりみじる			すりみ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ しらたき		

※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。

◇給食費のお知らせ◇ ※いづれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象
※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。

★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。

ごめ・ゆのす・なす・ピーマンは【安芸市産】を使用しています。