6月は食育月間
～食生活を心りかえろう～

6月 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」

令和8年度6月

安芸市立学校給食センター

日(曜日)	こんだて名 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)	牛乳	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	黄(き)のなかま 脂肪分が多い	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	赤(あか)のなかま 無機質が多い	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	緑(みどり)のなかま 淡色やさいなど	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 小4	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 中	ひとことメッセージ
1(月)	たくあんとあぶらあげのごはん	牛乳	こめ さとう		あぶらあげ	ぎゅうにゅう			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。
	こうやどうふのふくめに		さとう		こうやどうふ てんぷら		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ			
	きゅうりもみ		さとう			わかめ かちりじゃこ		きゅうり コーン ゆのす			
2(火)	ごはん ★リクエスト給食★	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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紹介し、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。
	とりにくのマーマレードやき		オレンジマーマレード		とりにく			にんにく			
	なすのたたき		さとう	あげあぶら ごま	かつお		ねぎ	なす ゆのす たまねぎ			
	さつまいものみそしる		さつまいも		あぶらあげ みそ		ねぎ	だいこん えのきたけ			
	あおりんごゼリー		あおりんごゼリー								
3(水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			581 24.6 15.7	686 28.9 17.9	6月は「しょくいく月間」です。食生活の見直しや、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。
	ちぐさやき		さとう		たまご とりにく		にら	たまねぎ			
	カリポリサラダ		さとう				にんじん	だいこん きゅうり ゆのす			
	とうふじる				とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			
4(木)	ごはん かみかみこんだて	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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、だ液がたくさん出ます。病原菌をやっつけてくれるので、病気の予防に効果的です。
	いかのチリソース		こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら	いか			しろねぎ にんにく しょうが			
	もやしのちゅうかあえ		さとう	ごまあぶら			チンゲンサイ	もやし えのきたけ			
	こんさいスープ・レモンゼリー		レモンゼリー		とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん			
5(金)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			647 23.5 13.4	771 27.5 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。
	ぶたにくのしょうがいため		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			
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	ごまあぶら	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			
	フルーツポンチ		ぶどうゼリー さとう サイダー					みかん もも パイナップル			
9(火)	ごはん カルシウムたっぷり	のむヨーグルト	こめ			のむヨーグルト			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。ごはんのおかずにぴったりです。
	かんこくふうからあげ		かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが			
	ビーフンサラダ		ビーフン さとう	ごまあぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン			
	ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン		ねぎ	たまねぎ			
10(水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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。毎日栄養豊かな給食をあじわって食べてくださいね。
	まつかぜやき		こめこ さとう	ごま	ぶたにく とりにく みそ		ねぎ	しょうが たまねぎ			
	きりぼしだいこんのツナあえ		さとう		ツナ			きりぼしだいこん きゅうり			
	さわにわん		かたくりこ		とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ			
11(木)	ごはん カルシウムたっぷり こんだて	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			575 23.3 15.9	680 27.1 18.2	今日は歯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。
	とりみそにこみ		さとう		とりにく あつあげ みそ	ごんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん			
	さんしょくあえ			ごま			ほうれんそう にんじん	もやし			
	うめごまひじき		さとう	ごまあぶら ごま		ひじき		うめぼし			
12(金)	にらそぼろどん	牛乳	こめ さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが	595 22.0 20.8	727 26.2 24.2	にらは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。
	かいそうサラダ		さとう	ごまあぶら		かいそうミックス		キャベツ きゅうり コーン			
	やさいスープ				ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ			
15(月)	ごはん 毎月15日は「じゃこの日」	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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、かみかみメニューとなっています。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。
	にくじゃが		じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく			
	おじゃこのサラダ		さとう	ごまあぶら		かちりじゃこ		きゅうり コーン キャベツ			
	ハッピートマト						ハッピートマト				
	やさいふりかけ		やさいふりかけ								
16(火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			562 25.7 12.0	668 30.7 13.2	今日は、ビタミンC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。
	かつおのかくに		さとう		かつお			しょうが			
	カラフルピーマンのサラダ		さとう		ツナ		ピーマン あかピーマン きパプリカ	キャベツ			
	かきたまじる		かたくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			

※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。

日(曜日)	こんだて名 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)	牛乳	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	黄(き)のなかま 脂肪分が多い	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	赤(あか)のなかま 無機質が多い	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	緑(みどり)のなかま 淡色やさいなど	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 小4	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 中	ひとことメッセージ
17(水)	ごはん 毎月17日は「なすの日」	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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。副産産さんが丹精込めて育てたなすを切り、丁寧に調理してくれます。
	マーボーなす		さとう かたくりこ	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく あかみそ			にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ なす		
	ひじきサラダ		さとう	ごまあぶら			ひじき	にんじん	だいこん きゅうり		
	ミックスゼリー		ゼリー(ぶどうもん、りんご、サイダー)						もも		
18(木)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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、大切な命ですね。少しずつ食べられるようにしましょう。
	タンドリーチキン				とりにく			にんにく			
	ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり			
	キャベツとコーンのスープ							コーン たまねぎ キャベツ			
19(金)	ごはん 毎月19日は「食育の日」	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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、食事について考えることをいいます。給食につかわれている食べ物はどんな味わう？味わいながら食べると新しい発見があります。
	めひかりのからあげ		かたくりこ	あげあぶら	めひかり						
	ちくぜんに		さとう	サラダあぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん ほししいたけ			
	きゅうりとなまぶしのすのもの		さとう		かつお	わかめ	にんじん	きゅうり ゆのす			
22(月)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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。
	あつあげのちゅうかに		さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ さくらげ しょうが			
	わかめサラダ		さとう	ごまあぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン			
	こんぶふりかけ		さとう	ごま	ふしこ	こんぶ					
23(火)	クファジューシー(おさなわふうたきこみ)	牛乳	こめ		ぶたにく	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ	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。
	にんじんしりしり			サラダあぶら	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん			
	もずくスープ					もずく	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	れいとうパイン							パイナップル			
24(水)	ごもくうどん	牛乳	うどん		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	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。
	フレンチサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン			
	ミニきなこあげパン		コッペパン さとう	あげあぶら	きなこ						
25(木)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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ね。みそ汁の実は何が好きですか？お家でも色々な具材を組み合わせて作ってみましょう。
	さけのしおやき				さけ						
	ニラともやしののりあえ		さとう	ごま		のり	にら	もやし はくさい			
	とんじる				ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく			
26(金)	なすとピーマンのあきカレー	牛乳	こめ かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ なす	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。とうもころしも登場です。
	キャベツのレモンあえ		さとう					にんじん キャベツ きゅうり			
	ゆでとうもろこし							とうもろこし			
29(月)	わかめごはん	牛乳	こめ			わかめ ぎゅうにゅう			619 24.7 16.5	730 29.1 18.9	給食のじゅんびをする前にしっかりと手洗いができていますか。梅雨のじめじめした時期は、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。
	にくどうふ		さとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし こんにゃく ほししいたけ			
	ナムル		さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり			
	すいか							すいか			
30(火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			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。肉料理はかむ回数にピッタリです。よくかむことを意識して食べましょう。
	ポークコロコロステーキ				ぶたにく			にんにく			
	さつまいもサラダ		さつまいも	ノンエッグマヨ	ハム			きゅうり たまねぎ			
	ほうれんそうのスープ						にんじん ほうれんそう	たまねぎ			

～あきの子チャレンジ～

- あ 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、食べるじゅんびをしよう！
- の のこさず食べよう、学校給食！
- こ 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～～21.6g	18.4g～～27.6g

こめ・ゆのす・なす・ピーマン

ゆずのキャラクター ゆず太郎