



6月

学校給食予定こんだて表



令和6年度

奈半利町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食 品 名						エネルギー (kcal)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもにたんぱく質のもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		たんぱく質 (g)		
				たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	おとしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	幼	基	中
3 (月)		むぎごはん	とりにくのうめやき きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものみそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも		とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん めざ	うめ きゅうり めのす えのきたけ	455 18.8 26.5	587 25.6 27.9	692 28.3 24.6
4 (火)		にくみそ ひじき どんぶり	にらとささいかのあえもの りんご	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ ささいか	ぎゅうにゅう ひじき	にら	たまねぎ しょうが にんにく もやし りんご	514 21.9 30.1	607 25.9 29.5	747 31.7 28.6
5 (水)		ミートソース スパゲティ	コーンサラダ ミニあげパン	スパゲティ さとう ロールパン	あぶら	ぶたにく きまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし コーン	490 21.2 39.5	587 25.0 38.6	727 30.5 38.1
6 (木)		むぎごはん	ぶたにくのソースマリネ マカロニサラダ オニオンソース	こめ むぎ マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	510 20.5 30.4	614 24.2 29.2	759 29.5 28.1
7 (金)		わかめ ごはん	とりじゃが キャベツのあまずあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり しももん	467 17.9 23.7	558 20.7 22.1	685 26.1 20.8
10 (月)		むぎごはん	かぼちゃのどろろに ゆかりあえ あじさいゼリー	こめ むぎ さとう		とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ゆかり	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり はくさい	519 18.2 19.4	609 21.2 18.3	732 25.6 17.0
11 (火)		むぎごはん	さけのチャンちゃんやき きゅうりのしおこんぶあえ だいずのごもくに	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ みそ さつまいも だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり こんにゃく ごぼう	488 25.3 24.2	587 30.2 22.5	717 36.1 21.0
12 (水)		ビビンバ	わかめスープ あおうめゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく どうろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく きりぼしだいこん コーン えのきたけ	448 18.4 27.1	530 21.4 25.8	653 25.8 24.3
13 (木)		むぎごはん	ささみのゆずふうみ やさいのみそマヨあえ どうろのすましじり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム みそ どうろ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆのす キャベツ しももん たまねぎ	505 25.4 25.7	608 30.6 24.6	751 37.6 23.0
14 (金)		ハンバーガー	コーンスープ あおりんごゼリー	パンスパン さとう あおりんごゼリー		ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	457 18.9 25.6	529 22.1 24.5	631 26.7 23.7
17 (月)		むぎごはん	ゆずだしのしょうがいため なすのツナあえ ミレービスケット	こめ むぎ さとう ミレービスケット	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ なす ゆのす	507 22.6 28.8	610 26.9 27.6	753 33.2 26.8
18 (火)		むぎごはん	しいらのおうごんあけ きりぼしだいこんのあえもの ちくわのすましじり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	しいら ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん めざ	にんにく きりぼしだいこん きゅうり	486 23.4 24.1	582 27.6 22.6	717 34.0 21.0
19 (水)		ゆずだ カレー	ゆでとうもろこし てづくりゆずゼリー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし ゆのす	572 19.1 26.1	668 21.9 25.9	803 26.2 25.0
20 (木)		むぎごはん	てりやきチキン カラフルピーマンサラダ コンソメスープ	こめ むぎ さとう		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン パセリ にんじん パセリ	しょうが キャベツ しももん たまねぎ えのきたけ	417 16.6 24.2	546 23.8 26.5	571 20.2 18.1
21 (金)		むぎごはん	かつおとなすのたたきふう なはりみそどろみそ汁	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	かつお あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん めざ	にんにく しょうが なす たまねぎ きゅうり ゆのす	583 30.2 25.3	704 36.5 24.3	877 45.3 22.9
24 (月)		むぎごはん	あつあげのみそいため うめあかあえ	こめ むぎ さとう	あぶら	あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん めざ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい きゅうり うめ	550 25.1 33.4	660 29.9 32.7	821 37.1 31.8
25 (火)		むぎごはん	ちくわのいそべあげ やさいのしももんずあえ くさわかめのいために	こめ むぎ さとう こめこ	あぶら ごま	ちくわ さつまいも かつおぶし	ぎゅうにゅう あかめ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しももん こんにゃく	480 18.9 23.8	561 20.8 22.6	673 22.8 21.1
26 (水)		むぎごはん	ゆずだのすきやきふう マヨネーズサラダ	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ どうろ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく ほしほしだいこん キャベツ きゅうり しももん	506 22.4 32.0	608 26.8 31.2	752 32.7 30.0
27 (木)		あぶらあげと たくあんのみそ せごはん	じゃがいものうまに すみそあえ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たくあん こんにゃく ほしほしだいこん キャベツ きゅうり ゆのす	524 22.7 29.9	633 27.0 28.6	784 33.0 27.6
28 (金)		むぎごはん	マーボーどうろ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	どうろ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん めざ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ	507 22.4 31.1	607 26.7 29.8	755 32.7 28.7

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※マヨネーズは全て卵不使用の物を使用します。

: なはり池里農場さんの「ゆず豚」使用

★毎年6月は「食育月間」です。

食育が果たす役割やその重要性について、裏面の給食だよりをぜひご覧ください。

★蒸し暑い時期に入り食欲も落ちてくることと思います。そこで、少しでも食べやすくするよう週1回以上は混ぜごはんやどんぶり、パンの日などを取り入れています。デザートも冷たくて食べやすいゼリーを多めに取り入れました。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。4日は「むし歯予防デー」ということで、カルシウムたっぷりの「ひじき」が入った「肉みそひじきどんぶり」と、よく噛んで食べることを意識してもらうために「ささいか」を入れた和え物を組み合わせました。食べた後の歯みがきも忘れずに…♪

★10日は「入梅献立」です。デザートには、ブルーとピンクの食感が違うゼリーを組み合わせる「あじさいゼリー」を付けています。

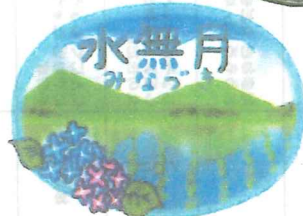
★14日は『奈半利小4年生のリクエスト献立』です。

待望のハンバーガーがついに給食に登場です！おたのしみに♡



給食だより

令和6年 6月号 No.420
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、暑く過ごしやすい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分に注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

がつ しょくいくげっかん
6月は「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

しょくじ じゅうようせい し
食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

かんしゃ こころ
感謝の心をはたたく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

しんしん けんこう はぐく
心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

しゃかいせい やしな
社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

しょくひん せんたく ちから
食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

しょくぶんか みらい つた
食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

よく がむと
0000こと
あるよ

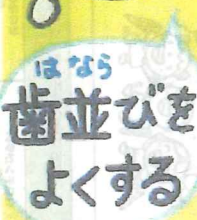
消化が
よくなる



脳を
刺激する



歯並びを
よくする



【クイズ!!】

6月に、旬をむかえる果物はどれでしょう？

5月号クイズの答えは②の「六角形」でした。

- ① ぽんかん ② 新嘗梨 ③ びわ



作ってみませんか？（大豆とおじゃこのサラダ）

【材料】 5人分

かちり・・・15g
蒸し大豆・・・100g
揚げ油・・・適量
キャベツ・・・1/4玉
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・1/6本
薄口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
酢・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1

作り方

- ① 大豆とかちりはそれぞれ揚げ油で素揚げにし、冷ます。
- ② キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜はさっと湯がいて、水で冷やした後、水気を絞る。
- ④ ③の野菜に調味料で味をつけ、かちりと大豆を入れて和える。

返信らん No.420 6月号給食だより（ ）年 名前（ ）
6月号クイズの答え（ ）