

# 小学校6月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	2日	3日	4日	5日	6日
	ごはん ささみかつ だいずのいそに なめこのみそしる	ごはん あつあげとぶたにくのみそに ハリハリづけ ワンタンスープ	せわりコッパン やきそば キャロットサラダ オニオンスープ	ごはん やさいいりにくだんご かみかみサラダ わかめのみそしる	チキンカレー ハムマリネ あじさいゼリー
	エネルギー 632Kcal たん白質 26.5g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 646Kcal たん白質 24.3g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 605Kcal たん白質 22.7g 脂質 27.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 614Kcal たん白質 21.8g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 696Kcal たん白質 20.3g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.3g
	ごはん こめあぶら こんにやく さとう	ごはん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら ワンタン	コッパン ラーメン こめあぶら エッグケア さとう パター	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう オリブオイル あじさいゼリー
あか	ささみかつ だいず ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ 牛乳	ぶたにく あおのり ツナ ベーコン 牛乳	やさしいりにくだんご さきいか あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	とりにく チーズ ハム 牛乳
みどり	ごぼう にんじん ながねぎ なめこ	にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん きりほしたい こん きゅうり にんじん チンゲンさい ながねぎ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく ぶなしめじ	ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ ながねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン
こんだて名	9日	10日	11日	12日	13日
	うどんとかいふりかえきゅうぎょうび	ごはん シンギスカン キャベツのごまこんぶ あぶらあげのみそしる	みそラーメン ぼうぎょうざ ミネラルサラダ	ごはん とりにくのごまてりやき ツナときゅうりのあえもの しらたまじる	ごはん たらりのガーリックフライ ごもくぎんびら きゃべつのみそしる
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 643Kcal たん白質 24.5g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 667Kcal たん白質 40.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 694Kcal たん白質 30.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 648Kcal たん白質 25.9g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.3g
	ごはん こんにやく さとう ごま	ラーメン こめあぶら ごま	ごはん エッグケア さとう しらたまもち	ごはん こめあぶら こんにやく ごまあぶら さとう	ラム みそ しおこんぶ あぶらあげ わかめ 牛乳
あか	たまねぎ あかピーマン ピーマン りんご キャベツ ながねぎ	ぶたにく みそ ぼうぎょうざ ひじきのかい そうミックス とりにく 牛乳	わかどりのごまてりやき ツナ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	まだらガーリックフライ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ 牛乳	ごぼう にんじん れんこん キャベツ たまねぎ
みどり	ごぼう にんじん ながねぎ	もやし にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく あかピーマン えだまめ コーン	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ		
こんだて名	16日	17日	18日	19日	20日
	ごはん ホイコーロー だいこんサラダ わかめスープ	ごはん きんぴらつつみやき キャベツとウインナーのソテー とりみそしる	ロールパン エピカツ サラダ コーンポターージュ	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる	こんげつのめあて よくかんで食べよう！ マナーを守ろう！
	エネルギー 643Kcal たん白質 24.3g 脂質 20.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 659Kcal たん白質 30.6g 脂質 18.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 647Kcal たん白質 20.5g 脂質 32.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 663Kcal たん白質 27.0g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.3g	
	ごはん こめあぶら さとう はるさめ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく	バターロール こめあぶら パター	ごはん こめあぶら	
あか	ぶたにく テンメンジャン いとかまほこ とうふ わかめ 牛乳	わふうきんぴらつつみやき ウインナー とりにく とうふ みそ 牛乳	エピカツ 牛乳 なまクリーム	とりにく ヨーグルト わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	
みどり	しょうが キャベツ にんじん ピーマン だいこん きゅうり	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	レタス あまなつみかん ミントマト パセリ コーン たまねぎ	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ だいこん ながねぎ	
こんだて名	23日	24日	25日	26日	27日
	ごはん たこメンチカツ ぶりからいためなっとう こまつなのみそしる	ごはん とりにくのクリームに きゅうりのかふうづけ とりにくのクリームに	かしわうどん えだまめ ミニあげパン (きなこ)	シーフードカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	ごはん チャプチェ ささみあえ しゅうまいスープ
	エネルギー 660Kcal たん白質 27.1g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 642Kcal たん白質 23.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 639Kcal たん白質 31.9g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 712Kcal たん白質 20.0g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 636Kcal たん白質 23.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.5g
	ごはん こめあぶら さとう	ごはん マカロニ パター こむぎ さとう ごまあぶら ごま	うどん はいがロール さとう こめあぶら	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう アセロラゼリー	ごはん えだまめ ごまあぶら ごま さとう
あか	たこメンチ とりにく なっとう あぶらあげ みそ 牛乳	とりにく 牛乳 なまクリーム ベーコン	ちくわ とりにく きなこ 牛乳	えび いか ベビーほたて あさり 牛乳	ぶたにく とりにく みそ シューマイ 牛乳
みどり	たまねぎ にんじん こねぎ まいたけ こまつな	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり はくさい ほしいたけ	にんじん ながねぎ ほうれんそう えだまめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン	にんじん ピーマン ほしいたけ にんにく もやし きゅうり だいこん チンゲンさい



**健康な体づくりはよくかむことから！**

食事のゆっくりによくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康的な歯と口を保ちましょう。

**「よくかむ」ことで得られる効果**

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

**「食育基本法」制定から20年**

**食は生きる上での基本です**

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培うこと」を目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

**毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日**

**家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？**

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

# 中学校6月献立表

新篠津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金	
献立名	2日	3日	4日	5日	6日	
	振替休業日	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌煮 ハリハリ漬け ワンタンスープ	せわりコッペパン 焼きそば キャロットサラダ オニオンスープ かたぬきチーズ	ご飯 野菜入り肉だんご かみかみサラダ わかめのみそ汁	チキンカレー ハムのマリネ あじさいゼリー	
	黄	ご飯 砂糖 こめ油 ごま ごま油 ワンタン	コッペパン ラーメン こめ油 エッグケア 砂糖 バター	ご飯 片栗粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	ご飯 じゃがいも こめ油 砂糖 オリーブオイル あじさいゼリー	
	赤	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳	豚肉 青のり ツナ ベーコン チーズ 牛乳	野菜入り肉だんご さきいか 油揚げ わかめ みそ 牛乳	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	
緑	人参 たけのこ 干し椎茸 いんげん 切干大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 長ねぎ	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ にんにく ぶなしめじ	ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ 長ねぎ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ レモン		
献立名	9日	10日	11日	12日	13日	
	ご飯 ハンバーグソース焼き コーンソテー きのこ汁	ご飯 ジンギスカン キャベツのごま昆布 あぶらあげのみそ汁	みそラーメン 棒ぎょうざ ミネラルサラダ	ご飯 鶏肉のごまてりやき ツナときゅうりのあえもの 白玉汁	ご飯 たららのガーリックフライ 五目きんぴら きゃべつのみそ汁	
	黄	ご飯 砂糖 バター	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごま	ラーメン こめ油 ごま	ご飯 エッグケア 砂糖 白玉餅	ご飯 こめ油 こんにゃく ごま油 砂糖
	赤	ハンバーグ ウィナー 油揚げ みそ 牛乳	ラム みそ 塩昆布 油揚げ わかめ 牛乳	豚肉 みそ 棒ぎょうざ ひじきの海藻ミックス 鶏肉 牛乳	若鶏のごまてりやき ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳	まだらガーリックフライ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳
緑	コーン 玉ねぎ ピーマン ぶなしめじ えのき茸 まい茸 長ねぎ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン りんご キャベツ 長ねぎ	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく 赤ピーマン 枝豆 コーン	きゅうり 玉ねぎ 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 玉ねぎ	
献立名	16日	17日	18日	19日	20日	
	ご飯 ホイコーロー 大根サラダ わかめスープ	ご飯 きんぴら包み焼き キャベツとウィナーのソテー とりみそ汁	定期テスト	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	ご飯 ぶりの西京焼 もやしのカレーマヨサラダ かきたま汁	
	黄	ご飯 こめ油 砂糖 春雨	ご飯 こめ油 砂糖 こんにゃく		ご飯 こめ油	ご飯 砂糖 エッグケア 片栗粉
	赤	豚肉 テンメンジャン 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	和風きんぴら包み焼き ウィナー 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳		鶏肉 ヨーグルト わかめ 油揚げ みそ 牛乳	ぶり みそ ツナ 豆腐 たまご 牛乳
緑	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 大根 きゅうり	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 人参 長ねぎ		玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ 大根 長ねぎ	もやし 人参 きゅうり 小松菜	
献立名	23日	24日	25日	26日	27日	
	ご飯 たこメンチカツ びりから炒め納豆 小松菜のみそ汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 きゅうりの華風漬 はくさいスープ	かしわうどん 枝豆 ミニ揚げパン(きなこ)	シーフードカレー コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 チャプチェ ささみ和え しゅうまいスープ	
	黄	ご飯 こめ油 砂糖	ご飯 マカロニ バター 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま	うどん 胚芽ロール 砂糖 こめ油	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	ご飯 枝豆 ごま油 ごま 砂糖
	赤	たこメンチ 鶏肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	ちくわ 鶏肉 きなこ 牛乳	えび いか ベビーほたて あさり 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ シューマイ 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 小ねぎ まい茸 小松菜	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 白菜 干し椎茸	人参 長ねぎ ほうれん草 枝豆	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン	人参 ピーマン 干し椎茸 にんにく もやし きゅうり 大根 チンゲン菜	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



### 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

**「よくかむ」ことで得られる効果**

- ◆脳の動きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

### 「食育基本法」制定から20年

## 食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

### 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう