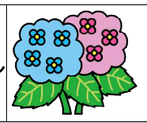
令和７年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日(第１回目)：６月　２日（月）
（第２回目)：６月３０日（月）

日にち		スプーン	今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	おかず 副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	栄養価(えいようか) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	６月は「牛乳月間」で、６月１日は、「牛乳の日」でした。給食で毎日牛乳が出るのは、栄養が豊富で、とくに成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれるからです。その上、運動後に飲むと筋力の増加や体の回復を早める働きがあることが分かっています。	ご飯	MILK	中華スープ	かつおの漬け焼き	チンジャオロース		ぎゅうにゅう とりつくね かつお ぶたにく	ごはん はるさめ ごまあぶら みりん さけ さとう あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが ピーマン たけのこ	小学校 550 中学校 724	小学校 27.9 中学校 37.6	小学校 15.0 中学校 17.5
3	火		今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。また、４日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯を予防したり消化を助けてくれます。しっかりかんで健康な歯とじょうぶな体を作りましょう。	ご飯	MILK	豚肉とごぼうのすまし汁	とり肉のり塩から揚げ	中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あおのり	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら ちゅうかドレッシング	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はねぎ もやし きゅうり あかパプリカ とうもろこし	622 827	28.4 36.4	24.2 29.9
4	水		★歯と口の健康週間★４日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について学び、病気の予防、虫歯の早期発見、早期治療することで、いつまでも自分の歯で食べることができます。今日のカミカミ食材は、コリコリとした食感のくきわかめです。	ご飯	MILK	しいたけのみそ汁	米粉のとんかつ	キャベツとくきわかめのサラダ		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく くきわかめ	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら うめかつおドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ キャベツ とうもろこし	576 753	26.3 32.8	17.1 19.9
5	木	○	★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、かむふりかけです。よくかむことでたくさん出るだ液には、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくする働きがあります。さらに、口の中のよごれを洗い流してくれたり、虫歯を防ぐといった、口の中をきれいにし、健康に保つ働きがあります。	ご飯	MILK	コンソメスープ	豆腐の照り焼きハンバーグ	かぼちゃサラダ	かむふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ まぐろフレーク	ごはん さとう みりん じゃがいもでんぷん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな かぼちゃ きゅうり かむふりかけ	572 747	22.5 27.7	17.8 21.0
6	金		★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、切干大根です。よくかむことで、あごの骨やかむための顔の筋肉がきたえられ、歯並びが良くなります。正しい食べ方やかみ方を身につけると、顔の表情が豊かになったり、発音が良くなります。	ご飯	MILK	じゃがいものみそ汁	豚肉と豆腐のくず煮	切干大根のカレー炒め		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく しぼりとうふ ベーコン	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん みりん あぶら	たまねぎ にんじん はねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん ピーマン	547 726	23.5 29.8	16.5 19.5
9	月	○	★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、揚げしゅうまいです。よくかむことで、脳が刺激され、記憶力が高まり、イライラなどのストレスも和らげます。また、筋力や身体バランス、動体視力などの体の運動機能の向上にもつながります。	ご飯	MILK	マーボー豆腐	米粉の揚げしゅうまい	海そうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ こめこしゅうまい かいそうミックス かんてん	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぷん あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	593 802	22.9 29.6	20.7 26.2
10	火		★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、うめご飯です。よくかむ習慣を身につけるために、１つ目は、かむ回数を数えながら食べる。「ひと口30回」が目安です。２つ目は、かみごたえのある食品を取り入れるです。給食でも、よくかんで食べて欲しいときは、歯のマークを付けています。	うめご飯	MILK	厚揚げとニラのみそ汁	さばの塩焼き	切干大根のふくめ煮		ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば あぶらあげ ちくわ	ごはん さけ さとう みりん あぶら	うめぼし たまねぎ にんじん えのきたけ にら きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ	574 755	26.8 33.5	21.5 25.7
11	水	○	ジャーマンポテトは、ドイツの料理と思われがちですが、ドイツにはジャーマンポテトという料理はありません。「ジャーマン」は、「ドイツ風の」という意味で、ドイツでは、じゃがいもやウインナーがよく食べられていたことからこの名前がついたと言われています。	ご飯	MILK	コーンポタージュ	グリルチキン	ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム グリルチキン	ごはん こめこ オリーブオイル じゃがいも	とうもろこし たまねぎ パセリ	550 740	24.3 32.2	14.1 16.6
12	木	○	カレイは、平たい魚で、体の色を周りの環境に合わせて変えることができます。カレイに似た魚でヒラメがいます。カレイは、お腹を手前にして置いたときに頭が右を向くのがカレイ、左を向くのがヒラメです。「左ヒラメの右カレイ」と覚えると覚えやすいです。	ご飯	MILK	じゃがいものスープ	カレイの野菜あんかけ	にんじんシリシリ		ぎゅうにゅう とりにく かれい まぐろフレーク	ごはん じゃがいも あぶら さとう みりん じゃがいもでんぷん	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん とうもろこし	570 751	25.6 32.0	17.5 20.5
13	金	○	【給食クイズ】ささみは、ある形に似ていることから由来しています。何の形に似ているのでしょうか？ ①しその葉　②松の葉　③ささの葉 こたえ：③　鶯餅（うぐいもち）の形に似ています。	ご飯	（ブルーベリー）	キーマカレー	米粉のささみフライ	イタリアンサラダ		ジョア ぶたにく だいずみずに とうにゅうクリーム とりささみ	ごはん じゃがいも カレールウ あかワイン あぶら こめこ こめこのパンこ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース もやし きゅうり	630 842	26.7 34.1	12.8 16.8
16	月	○	★食育の日★毎月１９日は食育の日です。今月は「ベルギー」です。ベルギーは、オランダやドイツ、フランスに囲まれた位置にあり、ベルギーの郷土料理と他の国の料理の影響を受けています。今日は、野菜ととり肉のクリーム煮、ワーテルゾーイです。	ご飯	MILK	ワーテルゾーイ	ハンバーグのケチャップかけ	アスパラのサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ハンバーグ	ごはん じゃがいも こめこ フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラガス	574 779	23.1 30.1	18.4 23.1

令和７年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日(第１回目)：６月　２日（月）
（第２回目)：６月３０日（月）

日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい) 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	おかず 副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	栄養価(えいようか) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17	火	○	ひよこ豆は、くちばしがちょこんと飛び出したような、ひよこの形をした豆です。ほくほくとした食感がくりに似ていることから、「くり豆」やスペイン語に由来する「ガルバンゾー」とも呼ばれます。	コッペパン		ポトフ	米粉の白身魚フライ	ひよこ豆サラダ		ぎゅうにゅう とりにく たら まぐろフレーク ひよこまめ	コッペパン じゃがいも さけ こめこ こめこのパンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	小学校 593 中学校 750	小学校 28.2 中学校 34.7	小学校 22.8 中学校 27.8
18	水		ちくわは、練り製品の１つで、かまぼこの原型と言われています。ちくわは、魚の切り身をなめらかになるまですりつぶして、調味料を入れ弾力が出るまで練りこみます。練り込んだ物をぼうに巻き付け、こげ付かないようにじっくりと焼いています。【小学校のみ提供】	ご飯		ちくわのすまし汁	肉づめいなり	スタミナ納豆		ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ にくづめいなり とりにく ひきわりなっとう	ごはん さとう みりん さけ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はねぎ	579 734	25.4 30.7	20.7 22.9
19	木		おかひじきは、海そうのひじきに似ていますが、おかに生えるひじきという意味で名付けられた、畑で作られている野菜です。山形県の伝統野菜で、シャキシャキとした歯ごたえがあります。【小学校のみ提供】	ご飯		豆腐とわかめのみそ汁	にしんのしょうが煮	おかひじきのごまサラダ		ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ にしん まぐろフレーク	ごはん さけ さとう みりん わふうドレッシング ごま	だいこん にんじん えのきたけ はねぎ しょうが もやし キャベツ おかひじき	531 714	23.6 29.9	17.0 20.2
20	金	○	かき揚げは、小ぶりな魚介類や細かく切った野菜に衣をつけ、一かたまりにまとめて揚げた料理です。今日は、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ちくわ、大豆が入った、カミカミかき揚げです。よくかんで食べてください。【小学校のみ提供】	ご飯		もずくのスープ	カミカミかき揚げ	高野豆腐の煮物		ぎゅうにゅう いとかまぼこ ちくわ だいずみずに こうやどうふ	ごはん さつまいも こめこ あぶら さとう みりん	もずく たまねぎ しめじ にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース	543 704	16.7 20.5	16.9 19.0
23	月	○	【給食クイズ】なぜつゆを梅の雨と書くのでしょうか？ ①梅の開花時期　②梅の収かく時期　③梅の木を植える時期 こたえ：② 中国でちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので、梅雨と呼んでいたのが日本にも伝わりました。 町産を多く使用しています	ご飯		とりひき肉と豆腐のスープ	ミートボールのケチャップソース	かんきつサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ミートボール まぐろフレーク	ごはん ごまあぶら あぶら さとう さけ じゃがいもでんぷん かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん にら ピーマン しょうが にんにく キャベツ	582 773	25.0 31.9	20.5 24.9
24	火	○	クイッティオとは、タイで食べられている米から作られためんのことです。米のめんはたくさんの国で食べられていますが、太さによって呼び方がちがいます。中国では「ビーフン」、ベトナムでは「フォー」と呼ばれています。	ご飯		クイッティオのスープ	ガパオライスの具	はりはり漬け		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかまぼこ	ごはん クイッティオ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが あかパプリカ にんにく バジル きりぼしだいこん きゅうり	553 734	23.9 30.3	16.2 19.2
25	水		モロヘイヤは、夏が旬で、刻むとねばりが出るのが特ちょうです。このネバネバは、夏の食生活でつかれたお腹を守る働きがあります。今日は、上郡町産のモロヘイヤを使いおひたしにしました。	ご飯	（プレーン）	えのきのみそ汁	とり肉のレモン漬け	モロヘイヤのおひたし		ジョア あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ごはん さけ じゃがいもでんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ レモンかじゅう もやし モロヘイヤ	572 779	24.2 31.6	16.1 21.7
26	木	○	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色や丸い形もあります。イタリア料理やフランス料理に使われることが多く、油で炒めるとおいしいです。今日は、上郡町産のズッキーニを使っています。	ご飯		たまごとトマトのスープ	豚肉のマーマレード焼き	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく まぐろフレーク	ごはん さけ マーマレード じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ズッキーニ トマト しめじ しょうが にんにく きゅうり にんじん	602 785	29.5 36.4	20.4 24.1
27	金	○	ハヤシライスは、日本で作られた洋食です。名前の由来は、いろいろあり、ハヤシさんが作った説や最初に食べた説、牛肉を細切りにした料理を意味する「ハッシュ・ド・ビーフ」がなまった説などがありますが、はっきりしたことは分かっていません。	麦ごはん		米粉のポークハヤシ	とり肉のガーリック焼き	グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん おおむぎ あかワイン あぶら ハヤシルウ さけ オリーブオイル わふうドレッシング	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん	627 819	28.1 34.9	23.4 27.7
30	月		あじは世界中で食べられている魚です。あじを漢字で書くと魚へんに「参」と書きます。「参」は数字の３のことで、旧暦の３月頃、今の５月前後に脂がのっておいしくなることから、この字が当てられました。	ご飯		玉ねぎのみそ汁	あじフライ	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ あじ ちくわ あぶらあげ ひじき	ごはん じゃがいも こめこ こめこのパンこ あぶら さとう さけ	たまねぎ にんじん えだまめ	598 812	26.6 35.3	19.5 24.4

＜月平均栄養価(小学生)＞　エネルギー　578kcal　たんぱく質　25.2g　脂質　18.5g
＜月平均栄養価(中学生)＞　エネルギー　764kcal　たんぱく質　32.0g　脂質　22.3g

カミカミ献立です。　町産の食材を多く使用しています。　こむぎ　ごま　たまご　アレルギー食材対応献立です。

※　食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。