

令和6年度 6月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
3 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ				6月になりましたね。今月は「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食べること」について考えてみましょう。 (第一小 給食なし)
	ひじき入り玉子焼き	たまご	ひじき			さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ みりん しお	569 Kcal 22.5 g 17.1 g 1.8 g	713 Kcal 27.4 g 20.0 g 2.5 g	
	鶏肉と野菜の生姜炒め	とりにく		にんじん アスパラガス	きゃべつ しょうが しょうが たまねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも					
4 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌を「つけない」ためにも石けんを使った手洗いを徹底するようにしましょう。 (第一小 給食なし)
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ グリンピース しいたけ たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トマトケチャップ ちゅうかスープストック トウバンジャン	580 Kcal 22.1 g 18.2 g 2.0 g	750 Kcal 28.2 g 22.1 g 2.6 g	
	茎わかめと野菜のサラダ		くきわかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
	中華風コーン卵スープ	たまご ベーコン		はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しお こしょう			
5 (水)	【かみかみ献立】										6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり、話をしたりと、たくさんの重要な役割があります。歯と口の健康を守るためには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよく噛んで食べることも大切です。
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ				
	コーンと大豆の焼きメンチカツ	とりにく だいす			とうもろこし たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお	633 Kcal 25.1 g 19.9 g 1.8 g	797 Kcal 31.6 g 23.7 g 2.5 g	
	かりぼり和え				きゅうり もやし つぼづけ (だいこん)	さとう みずあめ		しょうゆ しお す			
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう			
	ナタデココ入りレモンゼリー				ナタデココ レモン	さとう					
6 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				よく噛む習慣をつけるには、やわらかいものでも意識して噛むことが大切です。一口30回噛むことを意識して、よく味わって食べるようにしましょう。 
	あじの磯辺フライ	あじ	あおさ			パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	しお こしょう	577 Kcal 20.7 g 18.0 g 1.7 g	729 Kcal 24.8 g 20.8 g 2.2 g	
	山菜の炒め煮	あぶらあげ	しらす	にんじん	わらび たけのこ ふき こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん ごまつな	たまねぎ	じゃがいも					
7 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ				あさりには旨味成分のコハク酸が多く含まれています。美味しい出汁がとれるので、汁ごと食べる調理方法がおすすめです。
	豚丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	576 Kcal 25.2 g 20.1 g 2.1 g	728 Kcal 31.2 g 23.9 g 2.8 g	
	野菜のみそマヨ和え	かまぼこ みそ		にんじん アスパラガス	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
	あさり入りみそ汁	あさり とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ						
10 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				よく噛んで食べるには丈夫な歯が必要です。そのためには歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材を食べることが大切です。カルシウムは牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。牛乳・乳製品は手軽に食べることができるので、おやつに食べるのもおすすめです。
	油淋鶏	とりにく			ねぎ にんにく しょうが	さとう はちみつ でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す さけ しお こしょう	613 Kcal 26.1 g 22.6 g 1.9 g	775 Kcal 31.2 g 26.3 g 2.4 g	
	ひじきの中華和え		ひじき	にんじん ごまつな	だいすもやし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す			
	五目スープ	とうふ		にんじん	しいたけ たけのこ きゃべつ		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック			
	チーズ		チーズ								
11 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌を「つけない」ためにも石けんを使った手洗いを徹底するようにしましょう。 (西小 給食なし)
	さばのカレー塩焼き	さば						カレーこ しお	587 Kcal 22.3 g 22.6 g 2.5 g	745 Kcal 27.2 g 26.6 g 3.3 g	
	変わりきんぴら	ベーコン		にんじん ピーマン	ごぼう だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ			
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん みずな	はくさい ぶなしめじ	あぶらぶ					
12 (水)	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ みずあめ	しお			学校給食では、「だし」をかつお節や煮干し、昆布などからとっています。このだしがもっている「うま味」は、世界中で「UMAMI(うまみ)」といわれ、共通語になっています。うま味成分は、かつお節や煮干し以外の食品にも含まれており、野菜やきのこ、肉などにも含まれています。
	だし巻き玉子	たまご				さとう	あぶら	す しょうゆ しお	585 Kcal 22.9 g 15.2 g 2.4 g	731 Kcal 27.8 g 17.7 g 3.0 g	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん ごまつな	きゃべつ えのきだけ						
	冷凍みかん				みかん						
13 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				みずなは、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、鍋物やサラダ、炒め物などで食べられています。 (金ケ崎小、第一小、三ヶ尻小6年生、永岡小、西小 給食なし)
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ウスターソース しお	629 Kcal 18.6 g 26.1 g 1.8 g	742 Kcal 21.1 g 26.5 g 2.1 g	
	磯辺和え		のり	にんじん ほうれんそう	もやし			しょうゆ			
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん みずな	だいこん ごぼう しいたけ			しょうゆ しお			
14 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				高野豆腐にはたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれているので、成長期のおみなさんに食べてもらいたい食材のひとつです。乾物なので、準備しておく、すぐにみそ汁や煮物などに使えて便利です。 (金ケ崎小、第一小、三ヶ尻小6年生、永岡小、西小 給食なし)
	鶏肉のみそマヨ焼き	とりにく みそ						ノンエッグマヨネーズ	593 Kcal 27.6 g 21.2 g 1.5 g	754 Kcal 33.8 g 25.1 g 2.2 g	
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいす あぶらあげ こうやどうふ みそ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん			
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁			にんじん ごまつな	たまねぎ	じゃがいも					
17 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めたり揚げたりしても美味しく食べられます。ぜひ試してみてください。 (金ケ崎中 給食なし)
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ す しお	611 Kcal 21.4 g 21.8 g 2.1 g	—	
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし きゃべつ	さとう	ごまあぶら ラーゆ ごま	しょうゆ す			
	わかめと卵のスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック			
18 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ				みなさんはどんな具が入ったみそ汁が好きですか？野菜など、たくさんの具が入ったみそ汁は、食事で不足しがちなたんぱく質やビタミンを補うことができます。 (金ケ崎中 給食なし)
	ぶりの照り焼き	ぶり						しょうゆ みりん	588 Kcal 26.6 g 19.6 g 1.7 g	—	
	じゃがいも塩麴炒め	とりにく		にんじん	こんにゃく えだまめ しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ			
	チンゲンサイのみそ汁	とうふ みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ						

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、農林水産省HPより



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。