

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 エネルギー650 Kcal	中学生 エネルギー830 Kcal		
		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		たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満		
19 (水)	【かるしお献立】										今日はかるしお献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や、毎日の健康維持のために塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の考え方です。今日のようにカレー粉などの香辛料や、セロリやしょうがなどの香味野菜を使用することによって美味しく減塩することができます。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ					
	カップエッグ	たまご						しお	577 Kcal 23.3 g	733 Kcal 28.6 g		
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	きゃべつ		あぶら	カレーこ しお コンソメ	19.3 g	22.8 g		
	鶏肉のトマトスープ	とりにく		にんじん トマト	セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお しょうゆ コンソメ	2.0 g	2.6 g		
20 (木)	コッパパン背割り 牛乳		ぎょうにゅう だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		今日のスープには耐熱性の寒天が入っています。寒天は海藻からつくられていて、食物繊維が多く含まれています。ぶるぶるとして食感を楽しんでください ね。	
	ロングウィンナー＆ケチャップ	ウィンナー							トマトケチャップ	661 Kcal 21.9 g		816 Kcal 26.5 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しお しょうゆ	28.1 g	35.0 g		
	ぶるぶる寒天入りきゃべつスープ	ベーコン	かんてん	みずな	きゃべつ たまねぎ			さけ しょうゆ コンソメ	3.4 g	4.1 g		
	青梅ゼリー				うめ	さとう						
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか？朝ごはんは元気に1日を過ごすための源です。毎日しっかりと朝ごはんを食べてくるようにしましょう。 (金ヶ崎小 給食なし)	
	和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ ゼラチン		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん しお	591 Kcal 26.7 g	762 Kcal 33.8 g		
	きゃべつのはらす煮	あぶらあげ	しらす	にんじん こまつな	きゃべつ こんにやく		あぶら	しょうゆ みりん さけ	14.1 g	16.0 g		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		あぶら	さけ しょうゆ	2.2 g	2.9 g		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ					
24 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				青魚と呼ばれるいわし、さば、ぶりなどの魚にはEPA、DHAという脂肪酸が多く含まれています。生活習慣病の予防や、脳の発達に関係している成分ですので積極的に食べたいですね。 (金ヶ崎小5年生、西小 給食なし)	
	いわしの蒲焼き風	いわし				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	590 Kcal 21.3 g	754 Kcal 26.2 g		
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す	19.5 g	23.1 g		
	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ				1.5 g	1.9 g		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ					
25 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				家庭でなかなかとりにくい豆類を給食では今日のようにサラダに入れたり、カレーに入れたりして提供しています。豆には食物繊維やたんぱく質などが含まれていますし、噛み応えもあるので子どもたちに食べて欲しい食材です。	
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	しお す しょうゆ	651 Kcal 22.5 g	829 Kcal 27.5 g		
	野菜と豆のツナサラダ	まぐろ かつお だいず			きゃべつ てぼうまめ きゅうり きんときまめ	さとう	オリーブオイル	しお す しょうゆ	21.9 g	26.1 g		
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 しょうゆ	2.1 g	2.7 g		
26 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				こんにやくは、何から作られているか知っていますか？こんにやくは「こんにやく芋」から作られています。芋類はエネルギーになる黄色のグループにわけられますが、こんにやくはエネルギーにはならず、お腹のそうじをしてくれる食物繊維が多いので、体の調子をととのえる緑のグループにわけられています。	
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぶん			672 Kcal 27.0 g	838 Kcal 33.7 g		
	こんにやく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	こんにやく しょうが しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	24.3 g	29.0 g		
	めかぶ汁	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ				1.9 g	2.5 g		
	お米のシークワーサータルト	とうにゅう だいすこ			シークワーサー	さとう みずあめ こめこ コーンフラワー	あぶら ショートニング					
27 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				みなさん、苦手な食べ物はありますか？苦手な食べ物でも、味付けや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。自分好みの味付けや調理法で試してみましょう。	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	590 Kcal 24.9 g	752 Kcal 31.1 g		
	ご・す・こんサラダ	だいす まぐろ かつお	ひじき	にんじん	きゃべつ えだまめ とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	20.9 g	24.5 g		
	沢煮碗	ぶたにく		にんじん みつば	だいこん しょうが しいたけ だけのこ			しょうゆ しお	2.4 g	3.1 g		
28 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				切り干し大根は煮物で食べることが多いと思いますが、給食では煮物の他にサラダや炒め物でも提供しています。乾物なので、常備しておくときさまざまな料理に使えて便利です。 (金ヶ崎小3・4年生、三ヶ尻小 給食なし)	
	いかメンチカツ	いか		にんじん	きゃべつ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお	595 Kcal 19.7 g	779 Kcal 24.5 g		
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん さやいんげん こんにやく	きりぼしだいこん こんにやく		あぶら	しょうゆ みりん	19.4 g	24.4 g		
	きゃべつと豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ ぶなしめじ				1.7 g	2.4 g		

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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』より



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちにたいけん ころから つちか めた にんげんせい 対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を たく せき しょういく かてい がっこう ちいさ 育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域 れんけい すいしん じゅうよう が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物をつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう