6月　給食予定献立

湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
2 スタミナ丼 肉ワンタンスープ うっふっふ・ラスク	**3** 【中学大会激励会】 ごはん チキンみそ**カツ** **げんき**サラダ 豆腐とおくらのスープ	**4** <小２年試食会> 米粉パン ほきのハーブチーズ焼き ヒジキマリネ ポトフ	**5** ごはん 肉団子　甘酢あん 無限にんじん 具だくさん汁	**6** タンメン とりポテと車ふの揚げ煮 ミニトマト
こめ,ごまあぶら,つきこん,さとう,はるさめ ぜにふ,マーガリン	こめ,パンこ,あぶら,さとう	こめこパン,オリーブオイル,パンこ,さとう じゃがいも	こめ,ごまあぶら,しらたき,さとう	めん,かたくりこ,じゃがいも,くるまふ,あぶら さとう
ぶたにく,ちりめんじゃこ,牛乳,なると,	牛乳,とりにく,みそ,ハム,こんぶ,かつおぶし とうふ,なると,わかめ	ホキ,チーズ,牛乳,ひじき,ハム,ぶたにく	牛乳,ぶたにく,ツナ,あぶらあげ,とうふ,みそ だいず	ぶたにく,なると,うずらたまご,牛乳,とりにく だいず
ごぼう,にんじん,たまねぎ,しいたけ,にら もやし,メンマ,えのき,ねぎ,レモン,キャベツ	にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし トマト,えのき,オクラ	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,だいこん	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	にんじん,もやし,キャベツ,えのき,にら,ねぎ レモン,えだまめ,ミニトマト
小:616kcal/25.1ｇ/2.2ｇ 中:747kcal/29.1ｇ/2.7ｇ	小:612kcal/29.7ｇ/2.4ｇ 中:748kcal/34.9ｇ/2.7ｇ	小:606kcal/31.6ｇ/3.0ｇ 中:760kcal/40.5ｇ/3.8ｇ	小:562kcal/24.4ｇ/1.8ｇ 中:735kcal/30.9ｇ/2.4ｇ	小:734kcal/33.6ｇ/2.3ｇ 中:939kcal/41.9ｇ/2.6ｇ
9 ごはん・ひじきのり佃煮 厚焼玉子 なめたけあえ 豚汁	**10** 梅昆布ツナごはん 冷しゃぶサラダ 新じゃがの煮物 ㊥アーモンド小魚	**11** ごはん ししゃものいそべ揚げ 五目ひじき キャベツみそ汁	**12** ごはん とりの辛みそ焼き かおりあえ にらのみそ汁	**13** ポークカレー カミカミサラダ 冷凍みかん
こめ,じゃがいも,つきこん	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも ㊥アーモンド	こめ,こむぎこ,あぶら,さとう	こめ,さとう,ごま	こめ,じゃがいも,カレールウ,ごまあぶら,さとう
牛乳,たまご,のり,ぶたにく,みそ,だいずひじき のり	こんぶ,ツナ,牛乳,ぶたにく,ちくわ,なまあげ こざかな	牛乳,ししゃも,たまご,あおのり,ひじき さつまあげ,うちまめ,あぶらあげ,だいず,みそ	牛乳,とりにく,みそ,あぶらあげ,だいず	ぶたにく,だっしふんにゅう,牛乳,だいず,ツナ
ごまつな,キャベツ,にんじん,なめたけ だいこん,ごぼう,ねぎ	うめ,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ たけのこ,きぬさや	にんじん,キャベツ,えのき	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん たまねぎ,にら	たまねぎ,にんじん,りんご,さやいんげん,みかん ごまつな,きりぼしだいこん,とうもろこし
小:557kcal/24.7ｇ/2.4ｇ 中:700kcal/28.8ｇ/2.8ｇ	小:552kcal/25.0ｇ/2.4ｇ 中:712kcal/31.9ｇ/3.0ｇ	小:580kcal/27.3ｇ/2.0ｇ 中:700kcal/30.7ｇ/2.3ｇ	小:567kcal/26.7ｇ/1.9ｇ 中:701kcal/31.4ｇ/2.1ｇ	小:671kcal/22.9ｇ/2.2ｇ 中:812kcal/26.6ｇ/2.8ｇ
16 ツナチャーハン トマトと卵のスープ 源氏豆	**17** <6年修学旅行> ごはん 赤魚の梅みそ焼き 風味あえ じゃがみそ汁	**18** <6年修学旅行> 米粉パン いちごジャム ウインナーチーズ春巻き フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	**19** ごはん じゃがいもと 豚肉の揚げ煮 中華きゅうり もやしみそ汁	**20** 米粉めん ジャンボきつね汁 春雨サラダ さくらんぼ
こめ,ごま,マヨネーズ,かたくりこ,さとう	こめ,さとう,ごま,じゃがいも	こめこパン,こむぎこ,オリーブオイル,さとう	こめ,じゃがいも,さとう,ごまあぶら,ごま	こめこめん,さとう,はるさめ,ごまあぶら,ごま
ツナ,牛乳,とうふ,ベーコン,たまご,わかめ だいず	牛乳,あかうお,みそ,あぶらあげ,だいず	牛乳,ウインナー,チーズ,ベーコン だっしふんにゅう,なまクリーム	牛乳,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,だいず	あぶらあげ,なると,牛乳,ハム,たまご
にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ピーマン トマト	うめ,キャベツ,きゅうり,にんじん,たくあん たまねぎ,えのき	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし たまねぎ,かぼちゃ	たまねぎ,パプリカ,きゅうり,にんじん,えのき だいこん,もやし,ねぎ	にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ,こまつな きゅうり,もやし,キャベツ,さくらんぼ
小:604kcal/23.0ｇ/2.2ｇ 中:745kcal/27.1ｇ/2.8ｇ	小:570kcal/25.6ｇ/1.9ｇ 中:700kcal/32.1ｇ/2.2ｇ	小:763kcal/27.1ｇ/3.2ｇ 中:886kcal/31.1ｇ/3.8ｇ	小:573kcal/24.0ｇ/1.9ｇ 中:700kcal/28.2ｇ/2.2ｇ	小:672kcal/30.4ｇ/3.1ｇ 中:847kcal/36.5ｇ/3.6ｇ
23 ごはん いかのたつた揚げ 茎わかめのカレー炒め なすみそ汁	**24** 青椒肉絲丼 もずくスープ プラム	**25** ごはん 鉄火みそ ごまマヨあえ 豆腐の中華煮	**26** ごはん あじの梅ケチャソース 切干大根のさっぱりあえ 豆腐の田舎汁	**27** ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 中華きゅうり にら玉スープ
こめ,かたくりこ,ごまあぶら,さとう,ごま	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	こめ,さとう,ごま,マヨネーズ,ごまあぶら さとう,かたくりこ	こめ,かたくりこ,ごまあぶら,さとう,すりごま つきこん	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,かたくりこ
牛乳,いか,ぶたにく,くきわかめ,あぶらあげ とうふ,みそ,だいず	ぶたにく,牛乳,とうふ,もずく,たまご	牛乳,だいず,みそ,ツナ,かつおぶし,ぶたにく とうふ	牛乳,あじ,とうふ,あぶらあげ	牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ,たまご
にんじん,ごぼう,さやいんげん,たまねぎ,なす	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,えのき ねぎ,プラム	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ たけのこ,えのき,はくさい	ねぎ,うめ,きりぼしだいこん,にんじん きゅうり,こまつな,なめこ,たまねぎ	ねぎ,きゅうり,にんじん,えのき,たまねぎ はくさい,にら
小:598kcal/28.4ｇ/2.1ｇ 中:733kcal/33.4ｇ/2.6ｇ	小:571kcal/23.2ｇ/2.0ｇ 中:700kcal/26.9ｇ/2.2ｇ	小:629kcal/26.8ｇ/2.0ｇ 中:767kcal/31.4ｇ/2.4ｇ	小:601kcal/27.9ｇ/1.9ｇ 中:747kcal/35.2ｇ/2.4ｇ	小:592kcal/24.6ｇ/2.6ｇ 中:729kcal/29.1ｇ/3.0ｇ
30 ごはん 車ふの揚げ煮 のりきりざい キャベツ入り肉じゃが				
こめ,くるまふ,さとう,すりごま,あぶら じゃがいも				
牛乳,なっとう,のり,ぶたにく のざわな,たくあん,にんじん,たまねぎ エリンギ,キャベツ				
小:674kcal/27.1ｇ/1.9ｇ 中:836kcal/32.8ｇ/2.3ｇ				

【表示について】

※都合により、献立を変更することがあります。

黄；体を動かすエネルギーになる食品	
赤；体をつくるもとになる食品	
緑；体の調子を整える食品	
エネルギー/たんぱく質/塩分	

よくかむと いいことい～っぱい！

今月はカミカミメニューをたくさん入れています。意識して食べよう！

★お知らせ★

小２年生の試食会を予定しています。（パンの日）

中学校の各種大会が始まります！力いっぱい頑張れるように、応援しています！

きゅうしょくだより

2025 6月

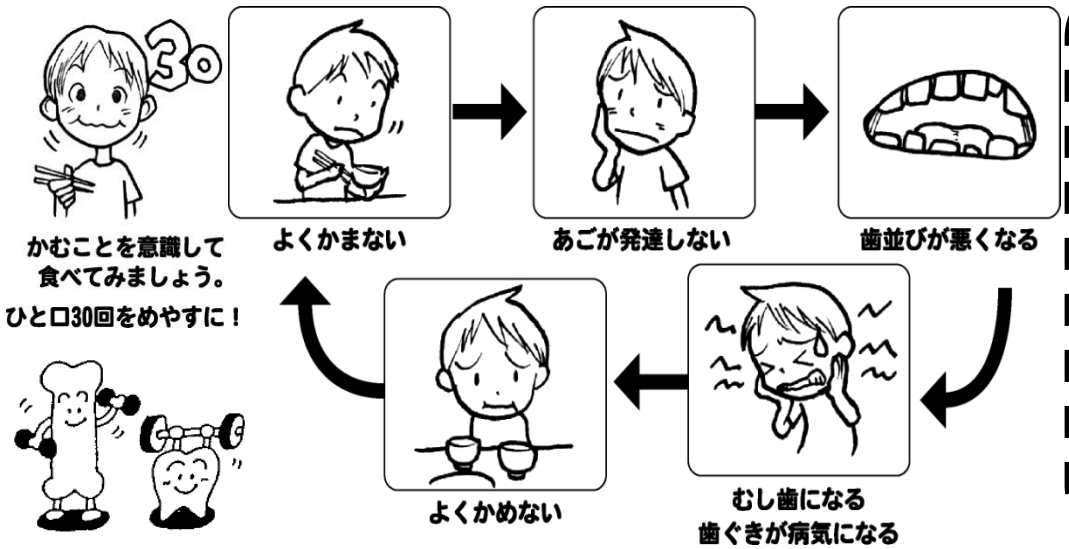
湯之谷給食センター

～元気のもとは、毎日の食事から～

よくかんでいますか？

６月４日から「**歯と口の健康週間**」が始まります。**かむ**ことと**歯の健康**には**密接な関係**があります。今月は「よくかんで食べる」、その効果についてお知らせします。

弥生時代、邪馬台国の女王となった卑弥呼は、１食約 *4000回* かんでいたと言われています。それに比べて現代人は、１食約 *620回* という調査結果があります。「よくかむ」ことのよさをしっかり理解し、**よくかんで食べる習慣**を身に付けたいですね。



よくかむ子

頭の働きをよくします

かむと脳を刺激します

味がよくわかります

よくかむと
いろいろな味が
発見できるよ

他にもいいことといっぱいあるよ！

～6月は食育月間です！～

みんなで食育 楽しく食育

毎年６月は『食育月間』、毎月１９日が『食育の日』となっています。一生の宝物となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。学習指導要領でも学校で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、様々な場面で取組をすすめています。ご家庭でも楽しく食卓を囲みながら、大切な『食』のことをじっくり考えてみる月にしてみませんか？

栄養のバランスがとれていますか？

赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べると病気に負けない体をつくります。

3食きちんと食べていますか？

朝ごはんは一日の活動のもと。早寝早起き朝ごはんで、望ましい生活リズムをつくりましょう。

食べ残していませんか？

私たちは食べ物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって、苦手なものにも挑戦してみましょう。

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

昔から伝わる料理を食べていますか？

家庭や地域で長い間受け継がれてきた料理を、ずっと残していきたいですね。

食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについて、しっかり判断しましょう。