

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ たまねぎ にんにく
干しいたけ ゆず果汁 矢野メロン
ふりカキ ちりめんじゃこ ゆずマーマレード

6月のかみかみ献立

5日(木) 玄米入りスープ
わらびもち
12日(木) おさつスティック
19日(木) じゃこのかみかみサラダ
ポークビーンズ
26日(木) かみかみ豆昆布

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。手洗い、うがいなど衛生管理の徹底に加え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。

6月は 食育月間



食べることは生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの基礎となります。

はしの持ち方、正しい配膳のマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさん作っていきましょう。

★ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」★

歯は一生使い続けます。いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう、歯をじょうぶにする食生活を心がけましょう。食後の歯磨きはもちろん、カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとることや、よく噛んで食べることが大切です。

給食でも噛みごたえのあるメニューがたくさん登場します。ひとくち30回を目標によく噛んで食べましょう。



～ よく噛んで食べることの効果 ～

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びもよくなる

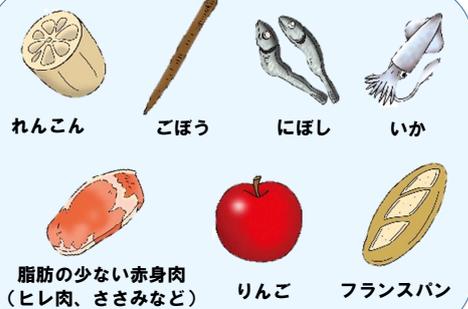
満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

消化を助け、栄養を吸収しやすくする

脳の働きが活発になる

～ 噛みごたえのある食べ物 ～



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

6月の『まるまる満点メニュー』

給食レジビはこちら



24日(火) 鶏肉のゆず風味・相生野瀬かんぴょうの炒め煮・若さのみそのみそ汁・ふりカキ・矢野メロン
6月は『相生たっぷりメニュー』です。昨年の全国学校給食甲子園で、3位にあたる賞を受賞した献立です。相生市の生産者さんが作ってくださった食材をたくさん使用しています。ここでは、収穫時期が6月下旬から7月上旬のため、昨年度1月の給食週間で紹介できなかった「矢野メロン」を紹介します。矢野メロンは、30年以上前に相生市の特産品に指定され、現在はJA兵庫西の「矢野メロン部会」に所属する農家6軒のみが栽培しています。生産量が限られており、そのおいしさや希少性から「幻のメロン」とも呼ばれています。そのような中でも農家の方は毎年給食用に数を確保してくださっており、ふるさとの旬の味をみなさんに伝えてくれています。



6月こんだて

令和7年度

相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
2	月	ごはん	○	あらびきチキンのてりに ツナあえ とうにゆういりみそしる	ごはん さとう くろざとう	ぎゆうにゆう グリルチキン まぐるフレーク とうふ うすあげ みそ とうにゆう	にんにく しょうが ほうさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	いもるい	573 685	28.3 32.8
3	火	ごはん	○	じゃがいものほそぎりいため とりだんごじる あぶらみそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま油 さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく つくね みそ だいずのはな	ピーマン ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ にら	くだもの るい	588 702	22.8 26.1
4	水	ハヤシ ライス	ジュ ア	まめまめサラダ	ごはん じゃがいも バター あぶら さとう	ジョア ぎゆうにく ミックスビーンズ まぐるフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ	いろのこい やさしい	561 679	19.8 23.1
5	木	こめこ パン	○	わふうにごみハンバーグ ポイルキャベツ げんまいいりスープ わらびもち	こめこパン さとう げんまい じゃがいも オリーブ油 わらびもち	ぎゆうにゆう ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	さかな るい	604 728	20.7 24.1
6	金	ごはん	○	ししゃもフライ きりぼしだいこんとこまつな わかさのみそのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ししゃもフライ とうふ わかめ うすあげ わかさのみぞ	きりぼしだいこん こまつな ゆず果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	たまご るい	561 683	23.5 28.9
9	月	ごはん	○	ショーロンポー くきわかめのチンジャオロース はくさいスープ	ごはん さとう ごま油 あぶら	ぎゆうにゆう ショーロンポー ぶたにく くきわかめ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが ほうさい えのきたけ ねぎ	まめるい	552 715	22.0 27.5
10	火	そぼろ どんぶり	○	こんさいのごまみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゆうにゆう たまご とりにく うすあげ みそ	いんげん しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	かいそう るい	570 681	25.1 28.8
11	水	げんりょう ごはん	○	カレーうどん もやしちゆうかふうサラダ	ごはん うどん さとう ごま油	ぎゆうにゆう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ コーン	しゅじつ るい	561 646	19.3 21.6
12	木	パン	○	ポイルフランク(ケチャップつき) ポイルキャベツ ビーンズポターージュ おさつスティック	パン じゃがいも バター おさつスティック	ぎゆうにゆう チキンフランク だいご ベーコン	キャベツ たまねぎ しろねぎ パセリ	いろのこい やさしい	629 724	28.0 32.1
13	金	ごはん	ジュ ア	とりにくのあまずあんかけ さんしよくナムル トック	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油 トック	ジョア とりにく だいずのはな	こまつな もやし にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ しょうが	ぎゅう にゆう	565 682	23.6 27.2
16	月	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま油	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ わかめ とうふ とりにく	キャベツ ピーマン にんじん しろねぎ にんにく しょうが えのきたけ もやし ねぎ	きのこ るい	575 685	23.7 27.2
17	火	ごはん	○	あじフライ(ソースつき) キャベツのごまずあえ じゃがいものみそしる	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう あじフライ かまぼこ うすあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	くだもの るい	573 686	20.5 23.6
18	水	ピピンバ	○	ワンタンスープ	ごはん ごま油 さとう あぶら タンメン	ぎゆうにゆう ぎゆうにく たまご うすあげ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう ほししいたけ	いもるい	571 680	23.8 27.5
19	木	【食育の日】 ゆず マーマレード パン	○	じゃこのカミカミサラダ ポークビーンズ	ゆずマーマレード パン あぶら さとう じゃがいも オリーブ油	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ だいご ぶたにく	きりぼしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ にんにく トマト缶	たまご るい	560 643	22.2 25.1
20	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう だいこんのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく とうふ うすあげ みそ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	さかな るい	601 717	27.0 31.3
23	月	あぶたま どんぶり	○	ぶたじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゆうにゆう たまご うすあげ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	かいそう るい	576 689	24.4 28.0
24	火	【まるまる満点 メニュー】 ごはん	ジュ ア	とりにくのゆずふうみ かんぴょうのいために わかさのみそのみそしる ふりかき やのメロン(※)	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ふりかき	ジョア とりにく ぎゆうにく とうふ わかめ うすあげ わかさのみぞ	ゆず果汁 かんぴょう にんじん しろねぎ いんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ やのメロン	ぎゅう にゆう	562 678	26.4 30.7
25	水	ごはん	○	マーボーカレー はるさめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま油 はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	まめるい	552 656	22.6 26.2
26	木	パン	○	とりにくのオーロラソース とうにゆうコーンスープ かみかみまめこんぶ	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく みそ とうにゆう かみかみまめこんぶ	たまねぎ にんじん パセリ コーン	いろのこい やさしい	627 719	29.9 34.1
27	金	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ ばちじる(たまごぬき) あじつけのり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ばち	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ うすあげ のり	たまねぎ いんげん しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ	こざかな るい	568 680	21.1 24.3
30	月	ごはん	○	だしまきたまご あげナスとじゃがいものカレーふうみ わかめととうふのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう たまご わかめ とうふ うすあげ みそ	なす たまねぎ にんじん こまつな	きのこ るい	568 678	21.5 24.7

※矢野メロン 24日(火)~27日(金)の間で、各校園に提供します。天候等の関係で不作の場合は、ゼリー等で代替になります。