

給食だより

令和7年6月



6月の行事食・ 季節メニュー

6月9日（月）世界の料理『チャプチェ（韓国）』

チャプチェとは柔らかく戻した春雨と細切りした牛肉と野菜を甘辛く味付けした炒め物です。日本ではお惣菜扱いされる事が多いですが、お祝いの席や多くの客を招く際等に作られる伝統的な前菜で、宴席料理でもあります。

6月17日（火）季節の食材『さやいんげん』

さやいんげんの旬は6～9月です。1年に3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。βカロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜です。βカロテンは免疫力を高め、風邪やがんの予防に効果があるといわれています。またアスパラギン酸を含むことから、疲労回復の効果があり、夏の疲れをとる作用があります。



6月27日（金）郷土料理『粕汁』

粕汁は、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理です。平安時代「万葉集」の一節に、糟湯酒（かすゆざけ）というアルコール度数の高い飲み物が粕汁の原型と伝わっています。兵庫県の郷土料理の粕汁ですが、灘（なだ）という有名な酒造りの場所があり、豊富に酒粕が使えるために粕汁が誕生しました。酒粕には、ビタミン類、炭水化物等が豊富に含まれていて、体を温める効果があります。

6月は梅雨に入り、気温も湿度も上昇し、蒸し暑く過ごしにくい季節です。手洗い、うがいをしっかりと、バランスの良い食事をとり、体調を崩さず元気に過ごしましょう。

6/4～6/10は、 「歯と口の健康週間」です

令和7年度 指標

- 「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」
- ・8020運動を進めよう（80歳になっても20本の歯を）
 - ・一生自分の歯で食べよう
 - ・歯磨きで心と体を健やかに



☆丈夫な歯をつくりましょう☆

歯を健康に保つためには、カルシウムの多い食べ物、噛みごたえのある食べ物をしっかりよく噛んで食べることが大切です。

カルシウムの多い食べ物

- ・チーズ
- ・小魚
- ・牛乳
- ・小松菜
- ・ひじき
- ・大豆
- ・昆布



噛みごたえのある食べ物

- ・ごぼう
- ・たこ
- ・れんこん
- ・いか
- ・にんじん
- ・ナッツ
- ・きのこ



～よく噛むこと～

- ・消化を助ける
細かく噛みくだくことで、胃や腸での消化・吸収が良くなります。
- ・虫歯予防
噛むことで唾液をたくさん分泌し、虫歯菌の働きを抑えます。
- ・肥満予防
よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。
- ・脳の働きを活性化
あごを動かすことで血管が刺激され、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があります。

給食にも、ごぼう、昆布、ひじき、切干大根、小松菜など歯に良い食材を取り入れています。残さずよく噛んで食べるようにしましょう。

令和 7年 6月度 給食献立表

日付	曜日	献立	材料	日付	曜日	献立	材料		
2	月	すき焼き風煮 春巻き 金時豆 赤だし ごはん	牛肉、油、しらたき、玉ねぎ、白ネギ、白菜、豆腐、みりん、酒、砂糖、醤油 鶏肉、筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、醤油、小麦粉、塩、油 うずら豆・砂糖・食塩 巻き麩、わかめ、ネギ、赤味噌、だし 米	828 kcal 中学 2 年 中学 3 年	16	月	カレーライス さつまいものサラダ りんごゼリー 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデンカレー、カレーフレーク、コンソメ、油、ウスターソース さつまいも、コーン、ハム、フレンチドレッシング りんごゼリー 牛乳	988 kcal 中学 2 年 中学 3 年
3	火	れんこんと豚肉の炒め煮 竹輪の確辺揚げ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 ごはん	れんこん、豚肉、厚揚げ、なす、人参、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし 魚肉すり身(たら)、でん粉、食塩、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油 じゃが芋、コーン、ハム、マヨネーズ キャベツ、わかめ、ねぎ、味噌、だし 米	851 kcal 中学 2 年 中学 3 年	17	火	チンジャオロース 春雨サラダ いんげんのソテー すまし汁 ごはん	牛肉、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油 春雨、キャベツ、ハム、コーン、中華ドレッシング いんげん、ベーコン、塩、胡椒、ケチャップ わかめ、豆腐、ねぎ、醤油、塩、だし 米	706 kcal 中学 2 年 中学 3 年
4	水	鶏肉のトマト煮 和風サラダ みかん 牛乳 食パン	鶏肉、塩、胡椒、人参、玉ねぎ、じゃが芋、なす、マッシュルーム、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ キャベツ、ブロッコリー、わかめ、ツナ、ごま醤油ドレッシング みかん 牛乳 食パン、いちごジャム	767 kcal 中学 1 年 中学 3 年	18	水	豚肉の塩だれ炒め ごぼうサラダ キャンディチーズ キャベツのトマトスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、塩だれ、油、みりん、砂糖、酒、醤油、塩、胡椒 ごぼう、人参、胡麻ドレッシング キャンディチーズ キャベツ、トマトダイズ、コーン、鶏ガラ、塩、胡椒 米	762 kcal 中学 1 年 中学 3 年
5	木	豚塩丼 スバゲティサラダ オレンジゼリー もやしとネギのスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ、だし スバゲティ、ハム、コーン、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒 オレンジゼリー もやし、わかめ、ねぎ、塩、胡椒、鶏ガラ	811 kcal 中学 1 年 中学 3 年	19	木	肉豆腐 グリルチキン 白菜のゆず和え わかめのすまし汁 ごはん	牛肉、玉ねぎ、豆腐、人参、さやいんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒、だし 鶏肉、でん粉、食塩、醤油、油 白菜、菜の花、ゆず醤油ドレッシング 人参、わかめ、ねぎ、塩、だし、醤油 米	761 kcal 中学 1 年 中学 3 年
6	金	アジフライ ミニ焼きそば キャンディチーズ ミネストローネ風 ごはん	あじ、衣(パン粉・小麦でん粉・小麦粉・食塩・こしょう)、油、トンカツソース 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、やしそばソース、油 キャンディチーズ じゃが芋、コーン、ウインナー、コンソメ、塩、胡椒、トマトピューレ、ケチャップ 米	930 kcal 中学 1 年 中学 2 年	20	金	鶏肉のしょうゆ揚げ 和風パスタ キャベツのサラダ 牛乳 ロールパン	鶏肉、しょうゆ、しょうがペースト、砂糖、酒、みそ、食塩、パン粉、小麦粉、油 スバゲティ、ベーコン、玉ねぎ、きのこ、小松菜、にんにく、油、塩、胡椒、醤油 キャベツ、コーン、和風ドレッシング 牛乳 ロールパン、チョコソース	1114 kcal 中学 1 年 中学 2 年
7	土	牛肉のピリ辛煮 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ごはん	牛肉、厚揚げ、ごぼう、大根、さやいんげん、豆板醤、一味、醤油、油、だし 馬鈴薯、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、食塩)、人参、砂糖、コンショウ、油、トンカツソース ほうれん草、ごま、醤油、みりん、だし わかめ、人参、ねぎ、味噌、だし 米	790 kcal 中学 1 年 中学 2 年	21	土	豚肉のチリソース炒め イワシフライ ほうれん草のソテー 野菜スープ ごはん	豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、塩、胡椒、チリソース、油 いわし、衣(パン粉、小麦粉、食塩、胡椒)、油、トンカツソース ほうれん草、コーン、塩、胡椒、油 人参、白菜、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	754 kcal 中学 1 年 中学 2 年
9	月	回鍋肉 チャプチェ 白桃 味噌汁 ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、回鍋肉ソース、醤油、油 牛肉、春雨、青ピーマン、玉ねぎ、ごま、砂糖、醤油、酒、塩、胡椒、油、豆板醤 白桃 ねぎ、じゃが芋、人参、だし 米	719 kcal 中学 年 中学 3 年	23	月	牛肉と厚揚げの中華炒め アスパラとコーンの香り揚げ チンゲン菜のお浸し すまし汁 ごはん	牛肉、厚揚げ、玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、しいたけ、砂糖、醤油、オイスターソース、鶏ガラ、油 コーン、アスパラガス、卵白、食塩、砂糖、小麦粉、油 チンゲン菜、ちくわ、だし、醤油、酒 人参、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし 米	793 kcal 中学 2 年 中学 3 年
10	火	ピピンノ風 カレーコロッケ いちごゼリー 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、牛ひき肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒 馬鈴薯・衣(パン粉・小麦粉・でん粉・食塩)・人参・砂糖・カレー粉、胡椒、油 いちごゼリー 玉ねぎ、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	708 kcal 中学 年 中学 3 年	24	火	肉団子のトマトソース ミニ焼きそば アスパラのサラダ 牛乳 食パン	肉団子、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、醤油、砂糖 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油 アスパラ、ツナ、コーン、ゆず醤油ドレッシング 牛乳 食パン、マーガリン	910 kcal 中学 2 年 中学 3 年
11	水	鶏肉のカレー煮 ツナサラダ みかん 豆腐のみそ汁 ごはん	鶏肉、玉ねぎ、人参、なす、カレー粉、ケチャップ、コンソメ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、ゆず醤油ドレッシング みかん 豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、だし 米	799 kcal 中学 1 年 中学 3 年	25	水	チキン南蛮 ブロッコリーのカレー炒め バイン すまし汁 ごはん	若鶏の竜田揚げ(鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、食塩、卵白、小麦粉)、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース ウインナー、ブロッコリー、塩、胡椒、カレー粉、油、コンソメ バイン わかめ、もやし、ねぎ、醤油、塩、だし 米	949 kcal 中学 1 年 中学 年
12	木	豚肉の甘辛炒め ぎょうざ もやしの中華和え わかめスープ ごはん	豚肉、春雨、人参、キャベツ、青ピーマン、玉ねぎ、油、醤油、みりん、砂糖 キャベツ、玉ねぎ、にんにく、豚肉、鶏肉、小麦粉、油、醤油、酢 もやし、チンゲン菜、ハム、中華ドレッシング わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	703 kcal 中学 1 年 中学 3 年	26	木	豚肉の生姜焼き メンチカツ 小松菜のおかか和え 牛乳 ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒、油 豚肉、牛肉、小麦、パン粉、油、トンカツソース 小松菜、かつお節、醤油、みりん、だし 牛乳 米	908 kcal 中学 1 年 中学 年
13	金	豚肉の炒め物 さつまいもの甘煮 昆布豆 コンソメスープ ごはん	豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、青ピーマン、塩、胡椒、油、醤油、酒、生姜、にんにく、鶏ガラ さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、塩 わかめ、玉ねぎ、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	810 kcal 中学 1 年 中学 2 年	27	金	白身魚フライ ナポリタン 黄桃 粕汁 ごはん	白身魚フライ、油、タルタルソース スバゲティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ 黄桃 豚肉、だいこん、揚げ、ねぎ、白味噌、酒かず、だし 米	874 kcal 中学 1 年 中学 2 年
14	土	ポークチャップ ウインナーのカレー炒め アスパラサラダ 牛乳 黒糖食パン	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油 ウインナー、ブロッコリー、じゃが芋、塩、胡椒、カレー粉 アスパラ、ツナ、コーン、ハニーマスタード 牛乳 黒糖食パン、みかんジャム	813 kcal 中学 1 年 中学 2 年	28	土	肉じゃが 揚げぎょうざ 菜の花のかか和え 味噌汁 ごはん	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、油、醤油、砂糖、みりん、だし キャベツ、玉ねぎ、にんにく、豚肉、鶏肉、小麦粉、油 菜の花、かつお節、醤油、みりん、だし 玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、だし 米	769 kcal 中学 1 年 中学 2 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。