

よくかんで ゆっくりと  
たべましょう!

食べ物のどにつまらぬように、気をつけ  
ましょう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つるした物は特に注意!

令和7年 6月分 献立表



(21回)

Bブロック(菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー(kcal)	食塩(g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
2月	さんさいうどん(ソフトめんさんさい)	とりにく		にんじん	しょうが	ソフトめん		おけしやうゆ	小 694 中 846	3.0 3.6
	牛乳(コーヒー牛乳のもと)		牛乳					コーヒー牛乳のもと		
	やさいかきあげ			にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら			
3火	ブロックリーとかほちやのごまあえ	まぐるあぶらつけ		かほちや	ブロックリー			ごまあえのもと		
	ごはん		牛乳			ごはん				
	ちくわのあまからやき(1.2.2.2)	ちくわ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	さけ	小 653 中 785	2.5 2.9
4水	★ よくかんでたべよう! かみかみこんだて ★ ~ 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です! ~									
	くろパン					くろパン			小 639 中 790	2.6 3.2
	とうにゅう	とうにゅう	牛乳	たまねぎ	とうもろこし	こむぎこ	あぶら	ソース		
5木	ごはん		牛乳			ごはん				
	いかのし	いか		にんじん	レモン	でんぷん	あぶら	さけ	小 640 中 791	2.4 2.8
	ひじきの	ひじき		にんじん	キャベツ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ		
6金	カレーライス	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん	あぶら	しょうゆ	小 668 中 836	2.3 2.7
	プロコラーサラダ		牛乳	プロコラー	とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ		
	はちみつ			パイナップル	もも	さとう	あぶら	しょうゆ		
9月	いんげん	いんげん		にんじん	しょうが	ソフトめん		しょうゆ	小 605 中 757	2.6 3.2
	きびなご	きびなご		にんじん	メンマ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	ごぼう	ごぼう		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ		
10火	★ にゅうばい こんだて ★ ~ 今年の「入梅」は、6月11日です! ~									
	ごはん		牛乳			ごはん			小 662 中 826	2.4 2.9
	いわしの	いわし		にんじん	りんご	でんぷん	あぶら	しょうゆ		
11水	★ せかいのりょうり(カナダ) ★ ~ 6月にG7サミット(先進国首脳会議)が開催されます! ~									
	コッペパン					コッペパン			小 626 中 775	2.4 3.0
	ブルーベリー			ブルーベリー		じゃがいも	あぶら	デミグラスソース		
12木	★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です!									
	ごはん		牛乳			ごはん			小 633 中 782	1.7 2.0
	たまねぎ	たまねぎ		たまねぎ	しょうが	こむぎこ	あぶら	しょうゆ		
13金	ごはん		牛乳			ごはん			小 604 中 771	2.1 2.5
	やきシューマイ	やきシューマイ		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	チンジャオロース	チンジャオロース		にんじん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		
16月	しょうゆ	しょうゆ		ほうれんそう	しょうが	ソフトめん	あぶら	しょうゆ	小 682 中 830	3.0 3.6
	いんげん	いんげん		にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ		
	ベーコン	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ		
17火	いなだ	いなだ				でんぷん	あぶら	しょうゆ	小 653 中 811	2.0 2.4
	きゅうり	きゅうり		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ		
	とんじり	とんじり		にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ		
18水	ごはん		牛乳			ごはん				
	ローストチキン	ローストチキン			しょうが	じゃがいも	あぶら	しょうゆ	小 598 中 751	2.7 3.4
	ラタトゥイユ	ラタトゥイユ		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ		
19木	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~									
	いばらき	いばらき				ごはん			小 641 中 776	2.4 2.7
	たまご	たまご		にんじん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		

◆ 6月30日(月)に5月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
20金	ごはん 牛乳 チキンチキンカレーごはん ごまポテトサラダ(ごまドレッシング) ぶたにくとキャベツのうまほスープ	ぶたにく	牛乳			ごはん じゃがいも		さけ しょうゆ みりん カレー ドレッシング ごまあぶら	小 698 中 861	1.9 2.2
23月	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーる) コーヒーにゆういんりょう ぶたにくとくわがめ(19-1)しょうゆいれめ さつまいもおしパン	とりにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし	ソフトめん でんぶ		さけ がらスープ ちゅうかだし しょうゆ	小 623 中 774	2.8 3.4
24火	ごはん 牛乳 かぼちゃのサラダ(ローソク・ミドリカボチャ) とうもろこし ハッシュドチキン	だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん	とうもろこし	ごはん じゃがいも	ドレッシング		小 721 中 870	2.2 2.6
25水	シュプールパン 牛乳 キャベツメンチカツ コーンポテト ABC スープ	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳		キャベツ たまねぎ とうもろこし	シュプールパン じゃがいも		ブラウクワビーシュチュールソース しお こしょう	小 729 中 873	2.8 3.3
26木	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン はっほうさい フルーツとうにゅうプリンあえ	さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ パインアップル もも	でんぶ さとう じゃがいも ごまあぶら		さけ すしょうゆ トウバンジャン さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ	小 703 中 871	2.2 2.6
27金	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース おしほいこのみ(しおちゅうかだし) ひじきとたまごのスープ	とりにく	牛乳		たまねぎ しょうが にんにく りんご きりぼしだいこん もやし	パン さとう	とんし あぶら ドレッシング	しょうゆ ケチャップ す ざけ	小 604 中 761	2.4 2.9
30月	カレーうどん(ソフトめん カレーなんぼんじる) 牛乳 ほうぎょうざ はくさいとたまごのびたし	とりにく なた あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぶ		さけ しょうゆ みりん カレー わふうだし がらスープ	小 657 中 815	2.9 3.5

今月の常総市産食材: 米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、てきかメロン、ズッキーニ (太字で表記しています)	今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.3 中 29.1
茨城県産食材: きゅうり、チンゲン菜、とうもろこし、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、マッシュルーム、豚肉、鶏肉	脂質平均 (g)	小 21.8 中 24.7

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小・小中学校(3・4年生)、中・中学生の量になります。

# 6月給食だより

健康な体づくりはよくかむことから!

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食へ過ぎを防ぐ

6月は「食育月間」です! 「食育基本法」制定から20年

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

## 世界の料理 プーティン

今月は「世界の料理」として、カナダの料理を紹介いたします。6月にG7サミット(先進国首脳会議)が、カナダのアルバータ州で開催される予定です。日本やアメリカ、イギリス、フランスなどの大統領や首相が集まり、地球規模の問題について意見を話し合う会議です。

プーティンは、カナダ東部にあるケベック州で生まれた料理です。油でカリカリに揚げたフライドポテトに、グレイビーソースという肉汁から作ったソースをかけ、濃厚なチーズと一緒に食べる料理です。給食ではチーズはのせず、デミグラスソースをかけます。いつものフライドポテトとは少し違った、カナダ料理のフライドポテトを味わってみましょう!