

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ないように、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



小学校 (21 回)

常総市玉学校給食センター

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 ＜1群＞魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える ＜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	おもにエネルギーになる ＜5群＞穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
2 月	にくうどん(ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 みそポテト おひたし (しょうゆ)	ぶたにく あびらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん ほうりんそう	しょうが だいこん しめじ ねぎ もやし	ソフトめん じゃがいも てんぷら さとう	さけ しょうゆ みりん かつおだし わふうだし しょうゆ みりん しょうゆ	636	2.7	
3 火	★ げんえんこんだて ★ まいつき 20 日は「いばらき おいしおデー」です。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。 ごはん はっごうにゅう(ブルーベリー) さばのしおこうじカレーやき だいこんのあまからに じゃがいものみそしる		はっごうにゅう			ごはん さとう でんぶん じゃがいも	しおこうじ カレーこ しょうゆ みりん さけ わふうだし かつおだし にぼし	605	1.8	
4 水	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) キャベツのソテー かきたまコンソープ	とりにく きゅうにく ぶたにく だいず ウインナー たまご とうふ	牛乳		たまねぎ キャベツ えだめめ たまねぎ とうもろこし きくらげ	パンこ さとう こおぎこ でんぶん	ソース とんし あびら ごまあびら	693	1.6	
5 木	ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ チャブチェ はくさいのちゅうかスープ	いか ぶたにく とりにく	牛乳		ねぎ にんにく しょうが ただけのこ もやし しょうが にんにく はくさい たまねぎ	でんぶん さとう さとう はるさめ	あびら ごまあびら あびら ごまあびら ごまあびら	お酢 トマトピューレ トマトピューレ しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし とうがらし しお しょうゆ	655	2.4
6 金	★ かみかみこんだて ★ 6がつ4か から 6がつ10か までは「は と ち の けんこうしゅうかん」です。 かみかみどん (むぎごはん かみかみどんのく) 牛乳 キャベツのごまみそしる はちみつモンゼリーあえ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん ほうりんそう	ごぼう たまねぎ きくらげ えだめめ キャベツ しめじ たまねぎ パインアップル もも レモン	ごはん さとうでんぶん むぎこんにやく さとう はちみつ	さけ しょうゆ ちゅうかだし オイスターソース ごま ごまあびら わふうだし	668	2.0	
9 月	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース) 牛乳 イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) やきブリントルト	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	スパゲッティ さとう	あびら ドレッシング マーガリン	トマトケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆだし しお しょうゆ	674	2.0
10 火	★ にゅうばい こんだて ★ こし の にゅうばい は 6がつ11にち です。★ ごはん 牛乳 いわしのかばやきうめソースがけ スタミナにくじゃが しおこうじスープ	いわし ぶたにく あびらあげ とうふ	牛乳		うめ りんご たまねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こんにやく さとう	あびら あびら	しょうゆ みりん かつおだし さけ しょうゆ さけ みりん コチュジャン わふうだし とうがらし しょうゆ しお しょうゆ	662	2.2
11 水	★ せかいのりょうり (カナダ) ★ 6がつに カナダで「G7 (ジーセブン)」という こくさいかいぎが おこなわれます。 コッペパン (メープルジャム) 牛乳 ブーティン(デミグラスソース) はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング) サーモンチャウダー		牛乳			コッペパン メープルジャム じゃがいも じゃがいも	あびら ドレッシング バター	デミグラスソース しお ホワイトルウ しょうゆだし しお しょうゆ	654	2.3
12 木	ごはん 牛乳 チキンナゲット 児(2) 先(3) コールスローサラダ(コールスロードレッシング) ポークシチュー	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ えだめめ にんにく	ごはん とうもろこし パンこ こおぎこ とんし あびら ドレッシング あびら バター	しょうゆ さけ しょうゆ デミグラスソース トマトケチャップ しょうゆだし あかワイン	736	2.0	
13 金	ごはん はっごうにゅう ヨーリンチー ホイコーロー はるさめスープ	とりにく ぶたにく みそ	はっごうにゅう	にんじん にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぶん さとう さとう はるさめ	あびら ごまあびら ごまあびら	しょうゆ さけ しょうゆ テンメンジャン しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし とうがらし しょうゆ しょうゆ	619	1.8
16 月	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる) 牛乳 いばらきけんさんあつやきたまご じゃがいものそぼろに	とりにく あびらあげ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ しお わふうだし しるだし かつおだし	636	2.6	
17 火	なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレー) 牛乳 さつまももスティック みずなとだいずのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	とりにく とりにく	牛乳	にんじん にんじん ピーマン みずな にんじん	たまねぎ たまねぎ ブッキーニ にんにく パパイア りんご もやし	ごはん じゃがいも さとう さつまもも ドレッシング	あびら カレーこ カレールウ しお	748	2.5	
18 水	こめパン 牛乳 とりにくのハーブスパイスやき ブッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	とりにく ぶたにく	牛乳	とうがらし パセリ にんじん とうがらし かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく ブッキーニ キャベツ もやし たまねぎ	こめパン あびら あびら あびら	しお しおこうじ しょうゆ しょうゆだし しょうゆ しお しょうゆ ポタージュのちようだし しお しょうゆ	609	2.9	
19 木	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19 にち は「しょくいく の ひ」です。★ ぶたどん(ごはん ぶたどんのく) 牛乳 いばらきけんさんとうもろこし ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん しるだし さとう ごま ドレッシング	しょうゆ わふうだし さけ	695	1.7	
20 金	ごはん 牛乳 とうふのいそべあげ (2) こんにやくのピリからに とんじり	とうふ いとりのい とりにく だいず たまご とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	あおのり にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん こおぎこ さとう こんにやく さとう	しお かつおだし しょうゆ みりん しょうゆだし トマトピューレ さけ わふうだし	632	1.9	

◆ 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			
23 月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ	でんぶん ソフトめん	あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ	655	2.5
	やさしいため 素焚糖(すだきとう)のあげパン	さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん みずあめ コッペパン さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ しあ とりがらだし		
24 火	ガバオライス (ごはん ガバオライスのご)	ぶたにく だいず	牛乳	ピーマン パプリカ あかピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら	トウバンジャン ナンプラー しょうゆ オイスターソース	635	1.8
	レモンチキンフォースープ マンゴーゼリーあえ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ レモン マンゴー パインアップル	フォー さとう		とりがらだし しょうゆ しあ しょう		
25 水	ハンバーガー (きれめりまるパン ハンパーク)	とりにく だいず	コーヒー牛乳		たまねぎ	まるパン パンこ さとう	あぶら とんし	しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし	622	2.6
	コーンサラダ(ソイドレッシング) レタスとトマトのスープ	ぶたにく		にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ とりがらだし しょうゆ しあ しょう		
26 木	とりとほろどん(ごはん とりとほろどんのく)	とりにく だいず たまご	牛乳		しょうが たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	694	2.0
	とうふとわかめのみそしる クリームだいく	とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	わかめ		えのきだけ キャベツ		あぶら	かつおぶし にぼし		
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぎゅうにくコロック (ソース)	ぎゅうにく だいず	牛乳		たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうし あぶら	ソース	659	2.0
	ひじきのごもくに けんちんしる	とりにく だいず とうふ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ ごぼう しょうが にんにく ねぎ	さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ さけ わふうだし		
30 月	たんたんうどん (ソフトめん たんたんじる)	ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	ソフトめん	あぶら ごま ごまあぶら	トウバンジャン ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ しあ	619	3.3
	ささかまぼこ (マヨネーズ) もやしのナムル (しあちゅうがドレッシング)	ささかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	マヨネーズ ドレッシング				
今月のたんばく質平均 脂質平均									23.9g 19.5g	

こんがつ しょうそうし しもつましんしよくざい こめ、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ズッキーニ、だいこん、
 今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ズッキーニ、だいこん、たまねぎ、にんじん、
 ねぎ、白菜、ピーマン、とうがらし (太字で表記しています)
 いばらけけんさんしよくざい とうがらし、とりにく、ぶたにく、みそ、
 茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、水菜、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、もやし、さつまいも、しらたき、とうもろこし

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年(3・4年生)
の量になります。

毎月19日は食育の日です

◎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。



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
- 虫歯を予防する
- あごの発達を助ける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 栄養の吸収がよくなる

「食育基本法」制定から20年

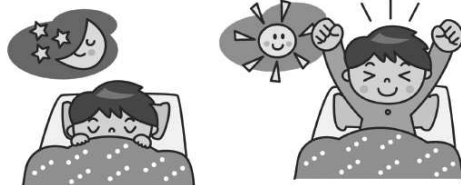
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・
 毎月19日は食育の日

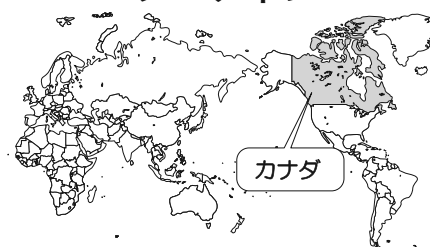
家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
 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出し合う会議です。

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!