

6月 給食だより

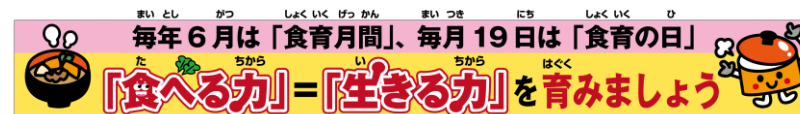
令和 7 年 5 月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

安全に^{おいしく}給食を^{安全に}食べるために

毎日の食事の中で、「かんで飲み込む」という動作は、無意識に行うことが多いかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に^{おいしく}食べるために、以下のことに^き気をつけましょう。



★^は歯の生えかわりでよくかめない人は、^{ひと}箸や^{はし}スプーンで小さくする、^{ちい}パンは一口大にちぎる、^{ひとくち}口に詰め込み過ぎないなど、特に^き気をつけて^た食べましょう。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を^け培い、豊かな人間性を^そ育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、ゴーヤです。
◎夏が旬のゴーヤには、ビタミンCが豊富に含まれています。
また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても失われにくいという特徴があります。
◎沖縄や九州南部をはじめ関東地方まで広く栽培されています。
◎6月23日は、沖縄県の条例で戦没者の霊を慰め平和を祈る日として「沖縄慰霊の日」と定められています。この日の給食では、沖縄の炊き込みごはんであるクファージュシーと、ゴーヤを使ったちな一かきあげを提供します。

令和7年6月分

学 校 給 食 献 立 表

6/2 月 ～ 6/30 月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
6/2 月 ★ ◆	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐のサラダ ぶどうゼリー	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【こうやどふ、でんぶん、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ濃、酢、砂糖、塩、ごま油 【ぶどうゼリー	6/17 火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しよ うゆ濃、砂糖、〈水〉
6/3 火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉	6/18 水	バターパン 牛乳 ビーフンソー フライビー ズ	【バターパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ 濃、ごま油、塩、こしょう 【だいた、でんぶん、砂糖、しょうゆ濃、油
6/4 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 切干大根のサラダ	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、 油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	6/19 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【鮭、塩、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩
6/5 木 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかさぎのからあげ	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	6/20 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ドレッシングあえ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ 濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
6/6 金 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティナポリタン りっちゃんサラダ	【ミニパン 【スパゲティ、チキンウインナー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、粉チーズ、 油、ケチャップ、トマトピューレ、とんかつソース、塩、こしょう 【ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はなかつお、きざみこんぶ、酢、サラダ油、塩、砂糖	6/23 月 ★ はし	クワフェージュシー 牛乳 すまし汁 うちな一かきあげ	【米、げんまい、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ゴーヤ、ちくわ、にんじん、たまねぎ、小麦粉、塩、〈水〉、油
6/9 月 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ にんじんシリシリ	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みり ん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、はくさい、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩	6/24 火 ★ はし	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め さばのソース煮	【米 【ベーコン、たまご、サラダ油、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ポーン ストック、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、〈水〉
6/10 火 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ いかのフライ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、 しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油、とんかつソース、ケチャップ	6/25 水 ★ はし	とうもろこしごはん 牛乳 レタスのスープ てり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、 塩、こしょう、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【キャベツ
6/11 水	ミニアップルパン 牛乳 ポークビーンズ あまずあえ	【ミニアップルパン 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケ チャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	6/26 木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	【、コッペパン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりが らスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
6/12 木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、さがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、 しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	6/27 金 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あげしゅうまい	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、油、ポーン ストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油
6/13 金 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【米 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、 塩、こしょう、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ濃、酢、ご ま油	6/30 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉とピーマンの炒め物 みたらしだんご	【米 【とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、塩、こしょう、酒、油、ピーマン、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうゆ濃、砂糖、トウ バンジャン、ごま油 【みたらしだんご
6/16 月	げんまいごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガ リン、純力レー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	●2日の「高野豆腐のサラダ」は新献立です。揚げた高野豆腐と野菜をドレッシングで和えます。 ●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。		



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	491	20.8	16.9	306	71	2.2	2.4	198	0.35	0.46	21	4	1.7
学年 3・4年	563	23.6	18.9	324	81	2.5	2.8	227	0.42	0.49	25	4.9	2
学年 5・6年	637	26.5	20.8	340	92	2.9	3.1	256	0.47	0.53	30	5.8	2.4