

6月 給食だより

令和6年5月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

よくかんで、**味わって** 食べよう!



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



野菜
スティック



小魚



するめ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

世界の料理

◎今月の世界の料理は、6月20日の「ミニクロワッサン・ポトフ・キッシュ」で、フランスの料理です。

◎「クロワッサン」は、バターなどをパン生地折りこんで焼き上げるパンです。フランス語で「三日月」を意味しています。

◎「ポトフ」はフランスの家庭料理の一つです。肉や野菜を鍋でじっくり煮込んだ料理です。

◎「キッシュ」は、フランスのロレーヌ地方の卵を使った郷土料理です。様々な具材が使われます。

沖縄県慰霊の日

沖縄県では、6月23日を、戦没者の霊を慰め平和を祈る日として、慰霊の日と条例で定めています。

6月21日の給食は、平和への祈りをこめて沖縄県と関係のある献立として、クファージュシー（沖縄県の郷土料理）、ゴーヤの和えもの、冷凍パイン（沖縄県産）を提供します



令和6年6月分

学 校 給 食 献 立 表

6/3 月 ～ 6/28 金

★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
6/3 月 ★ はし	ごはん 牛乳 レタスのスープ 鶏肉とピーマンの炒め物 ミニレモンゼリー	【米 【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、塩、 こしょう、〈水〉 【とり肉、塩、こしょう、酒、油、じゃがいも、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、トウバ ンジャン、ごま油 【ミニレモンゼリー	6/17 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし	【米 【ぶた肉、がんもどき、ささがきてんぷら、あかこんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、み そ、三温糖、しょうゆ、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉
6/4 火	ミニパンパキンパン 牛乳 野菜ソテー フライビーンズ	【ミニパンパキンパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケ チャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【だいず、でんぶん、砂糖、しょうゆ、油	6/18 火 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ マヨネーズ	【ミニパン 【スパゲティ、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、ケチャップ、トマ トピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ
6/5 水 ★ ◆	とうもろこしごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐の卵とじ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ、塩、〈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〉 【こうやどうふ、ちくわ、たまご、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ、三温糖、 酒、しょうゆ、けずりぶし、〈水〉	6/19 水 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ いわしのフライ そくせきづけ	【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 、塩、こしょう、〈水〉 【いわし、塩、こしょう、純カレー粉、〈水〉、小麦粉、パン粉、油 【きゅうり、しょうゆ、塩
6/6 木	げんまいごはん 牛乳 ハヤシシチュー フレンチサラダ	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピュー レ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、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、塩、こしょう	6/20 木	ミニクロワッサン 牛乳 ポトフ キッシュ	【クロワッサン 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とり がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【たまご、鮭(フレーク)、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油
6/7 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのごまみそ焼き そくせきづけ	【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、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、白ごま、赤だしみそ、三温糖、酒、〈水〉、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ、塩	6/21 金 ★ はし	クファージュシー 牛乳 すまし汁 ゴーヤのあえもの くだもの	【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、塩、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、 〈水〉 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ、しょうゆ、砂糖、塩 【れいとうパイ
6/10 月 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かやくうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ、みりん、 けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、みりん	6/24 月 ★ はし	ごはん 牛乳 そぼろ煮 おひたし	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ、三温糖、 でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、コーン、にんじん、みりん、しょうゆ、塩、けずりぶし、〈水〉
6/11 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【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〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉	6/25 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 ビーフンスープ パオシュウ	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とり がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【パオシュウ、油
6/12 水	ミニあげパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 切干大根のサラダ	【ミニパン、油、グラニュー糖 【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、 しょうゆ、三温糖、みりん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油、こしょう	6/26 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき きびなごのからあげ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ、三温糖 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
6/13 木	チキンライス 牛乳 野菜スープ あじのカレームニエル	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょ う、〈水〉 【ベーコン、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油	6/27 木	ミニバターパン 牛乳 カレーマカロニ ドレッシングあえ	【ミニバターパン 【ぶた肉、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、土しょうが、にんにく、油、とりがらスープ、ウ スターソース、しょうゆ、純カレー粉、砂糖、塩、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油
6/14 金 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あまずあえ	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、油、ポーン ストック、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	6/28 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきと大豆の煮物 おはぎ	【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、だいず、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【おはぎ

●6月11日は、守口市内の農家でつくられたたまねぎを使用します。味わって食べましょう。
●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、ご了承をお願いします。

●あげパン以外のパンは、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。



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	483	20.8	17	289	73	2.5	2.4	176	0.34	0.46	20	3.8	1.7
学年 3・4年	555	23.7	18.8	304	84	3.1	2.8	201	0.4	0.5	24	4.7	2.1
学年 5・6年	628	26.6	20.7	318	95	3.6	3.2	225	0.46	0.54	28	5.6	2.4