

6月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》
【小学校】
エネルギー：610kcal たんぱく質：25.0g
脂 質：19.8g 食塩相当量：2.7g
【中学校】
エネルギー：730kcal たんぱく質：28.6g
脂 質：20.6g 食塩相当量：3.2g

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	○	さわに汁 さばのカレー煮 肉じゃが ほねに気をつけましょう	牛乳、くきわかめ、かまぼこ、さば、豚肉	ごはん、じゃがいも、油、さとう	大根、人参、ごぼう、えのぎたけ、玉ねぎ、さやいんげん
3 (火)	ごはん	○	みそ汁（きゃべつ・しめじ） かぼちゃひき肉フライ ★かみかみさんびら	牛乳、みそ、豚肉、くきわかめ	ごはん、油、ごま油、さとう	きゃべつ、しめじ、かぼちゃ、ごぼう、人参、たけのこ
4 (水)	ごはん	○	みそ汁（じゃがいも・わかめ） ★ささみの黒酢風味 ブロッコリーのツナ和え	牛乳、わかめ、みそ、ささみ、まぐろツナ	ごはん、じゃがいも、でん粉、油、さとう、ドレッシング	きゃべつ、ブロッコリー、コーン
5 (木)	ジャージャーめん	○	もやしのナムル ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、かまぼこ	ラーメン、ごま油、さとう、でん粉、ドレッシング、ごま	玉ねぎ、たけのこ、人参、もやし、小松菜、パプリカ
6 (金)	ハヤシライス	○	コーンサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	ごはん、じゃがいも、バター、ドレッシング	玉ねぎ、人参、しめじ、きゃべつ、ブロッコリー、コーン
9 (月)	ごはん	○	みそ汁（玉ねぎ・わかめ） たらスパイス揚げ ★ごぼうサラダ ほねに気をつけましょう	牛乳、わかめ、みそ、たら、ハム	ごはん、油	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり
10 (火)	クロワッサン	○	ポテトポターージュ ウインナーソテー グリーンサラダ	牛乳、ベーコン、ソーセージ	クロワッサン、バター、油、ドレッシング	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー
11 (水)	★中華丼	○	即席漬け	牛乳、豚肉、いか	ごはん、油、でん粉、ごま油	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、きくらげ、きゃべつ、きゅうり、だいこん
12 (木)	かしわうどん	○	野菜かき揚げ 白菜の磯和え	牛乳、鶏肉、のり	うどん、油	玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、ごぼう、春菊、白菜、小松菜
13 (金)	ごはん	○	みそ汁（白菜・なめこ） 五目たまご焼き 大根のそぼろ煮	牛乳、みそ、卵、ひじき、鶏肉	ごはん、油、さとう、でん粉	白菜、なめこ、大根、人参、さやいんげん
16 (月)	ごはん	○	みそ汁（白菜・昆布） たら照り焼き じゃがいもとコーンの炒め物 ほねに気をつけましょう	牛乳、昆布、みそ、たら、ベーコン	ごはん、じゃがいも	白菜、玉ねぎ、コーン
17 (火)	ビビンバライス	○	コーン中華スープ 元気ヨーグルト	牛乳、ハム、豚肉、赤みそ、わかめ、ヨーグルト	ごはん、ごま、ごま油、さとう、でん粉	もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、コーン、長ねぎ
18 (水)	ごはん	○	みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） ★豚肉のつけ焼き きゅうりもみ	牛乳、みそ、豚肉、ちくわ	ごはん、じゃがいも	長ねぎ、きゅうり、人参
19 (木)	塩ラーメン	○	焼きぎょうざ（小：2個 中：3個） もやしとにらの和え物	牛乳、つと、豚肉	ラーメン、ドレッシング、ごま	きゃべつ、コーン、人参、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、もやし、にら
20 (金)	キャロットライス	○	野菜スープ 白身魚フライ カラフルサラダ ほねに気をつけましょう	牛乳、ほき、まぐろツナ	ごはん、油、ドレッシング	人参、玉ねぎ、白菜、きゃべつ、大根、ブロッコリー、パプリカ
23 (月)	ごはん	○	みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ） いわしの梅煮 ふきの五目煮 ほねに気をつけましょう	牛乳、みそ、いわし、豚肉、さつまあげ	ごはん、油、さとう	きゃべつ、玉ねぎ、ふき、人参
24 (火)	たまごパン	○	オニオンスープ ハムチーズフライ 大根ツナサラダ	牛乳、ベーコン、ハム、チーズ、まぐろツナ	たまごパン、油、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、大根、きゅうり
25 (水)	カレーライス	○	福神漬 フルーツのゼリー和え	牛乳、豚肉	ごはん、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、大根、なす、みかん、パインアップル、りんご
26 (木)	ごはん	○	みそ汁（大根・人参） ★鶏の香味焼き きゃべつの梅がつお和え	牛乳、みそ、鶏肉、ちくわ、かつおぶし	ごはん	大根、人参、レモン、きゃべつ、きゅうり、うめ
27 (金)	スパゲティ ボロネーゼ	○	きゃべつとわかめの和え物 黒ごまプリン	牛乳、豚肉、わかめ、かまぼこ	スパゲティ、油、オリーブオイル、ドレッシング、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ダイズトマト、きゃべつ
30 (月)	ごはん	○	パイタンスープ みそだれ肉団子（2個） ★いかとかまぼこの和え物	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、かまぼこ	ごはん、ドレッシング、ごま	白菜、人参、きくらげ、きゅうり、パプリカ

★がついているのは、かみかみメニューです。よくかんでたべよう！

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「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
- ◆食べ過ぎを防ぐ

年をとっても

口から
おいしく！

しっかりと噛んで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。