

6月は食育月間!
食べることを大切にしましょう。

令和7年 6月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)	
	食育月間				歯と口の健康週間							
こんだてめい	ぎゅうにゅう ぎゅうどん じゃがいものみそしる つぼづけ		ぎゅうにゅう あじつけパン ハンバーグワインソースかけ マカロニサラダ やまとまなとベーコンのスープ		【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう きぬがさどん だいずとさつまいもと じゃこのあげに かたやき		【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくとだいずのバーベキューに カラフルサラダ キャベツのスープ		【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう ごはん いかのからあげ にんじんしりしり こまつなのみそしる		【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう ごはん しろみさかなのこうみソースかけ きんぴらごぼう みずなのすましじる	
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	ごはん	黄	あじつけパン	黄	ごはん	黄	あじつけパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
	ぎゅうにく ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ あおねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ みりん わふうだしのもと みず	赤 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ハンバーグ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレー あかワイン みず さとう コンソメ かたくりこ シエルマカロニ にんじん	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	おおむぎ あぶらあげ たまねぎ あおねぎ にんじん たまご わふうだしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん かたくりこ	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ぶたにく だいず ピーマン にんじん たまねぎ しょうが(おろし) なたねあぶら アップルピューレー トマトケチャップ いりごま ウスターソース みそ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう(しろ)	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	いかに しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さとう かたくりこ こむぎこ なたねあぶら にんじん ツナ コーン わふうだしのもと うすくちしょうゆ こしょう(しろ) なたねあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ホキ こむぎこ かたくりこ なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう しょうが(おろし) にんにく(おろし) ごまあぶら しろねぎ ぶたにく さけ さつまあげ ごぼう にんじん えだまめ なたねあぶら わふうだしのもと さとう こいくちしょうゆ いりごま みりん ごまあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック つぼづけ	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ ベーコン たまねぎ やまとまな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	だいず さつまいも ちりめんじゃこ かたくりこ なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん みず いりごま かたやき	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	フロッコリー カリフラワー あかパブリカ きパブリカ イタリアンドレッシング スライスウインナー なたねあぶら さけ たまねぎ にんじん キャベツ コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	緑 緑 緑 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	エネルギーの もたになる からだをつくる もたになる からだのちよよし ことのをえもたになる	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	たまねぎ かまぼこ ほししいたけ えのきたけ にんじん みずな うすくちしょうゆ みりん だしパック えきたいこんぶだし かたくりこ	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質	
幼稚園	462kcal	18.2g	532kcal	19.2g	560kcal	19.1g	438kcal	22.7g	455kcal	19.0g	474kcal	19.7g
小学校	662kcal	26.5g	710kcal	26.1g	773kcal	27.4g	599kcal	31.5g	653kcal	27.7g	670kcal	26.5g
中学校	776kcal	31.1g	840kcal	29.7g	900kcal	31.9g	738kcal	38.5g	764kcal	32.6g	784kcal	31.0g

日・曜	10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)	
	歯と口の健康週間				食育月間				大和の給食週間			
こんだてめい	【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりチキンカツ こまつなとひじきのごまヨササラダ やさいスープ		【入梅こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき うめかおるかみかみすのもの とうふとわかめのみそしる		【かみかみメニュー】 ぎゅうにゅう ナン セルフナンピザのぐ はなやさいサラダ ポトフ レモンのムース		【外国の料理 中国】 ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかふうコーンスープ パインあえ		【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ ひじきとだいずのもの とうふとやさいのみそしる		【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン しんたまねぎのアマトリチャーナ イタリアンハーブポテト オニオンスープ	
ざいりょうめい	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
	あじつけパン	黄	ごはん	黄	ナン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こめこパン	黄
	とりにく しおこうじ こむぎこ パンこ なたねあぶら	赤 黄 黄 黄 黄	いわしひらき かたくりこ こめこ なたねあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ さけ しょうが(おろし) かたくりこ みず	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	スライスウインナー たまねぎ ピーマン コーン トマトかん トマトケチャップ オリーブあぶら カレーこ バジルチップ オレガノ ピザようチーズ	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ぶたにく しお こしょう(しろ) さけ かたくりこ じゃがいも なたねあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく(おろし) トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ とりがらすスープのもと す なたねあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ちくわ あおりの てんぷらこ なたねあぶら みず ひじき だいず にんじん あぶらあげ いんげん なたねあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ わふうだしのもと とうふ たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄		
	こまつな にんじん ひじき こいくちしょうゆ さとう コーン ツナ すりごま ノンエッグマヨネーズ ベーコン にんじん たまねぎ はくさい コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	きりぼしだいこん にんじん きゅうり するめいか カリカリうめ さとう とうふ あぶらあげ わかめ たまねぎ にんじん あおねぎ だしパック みそ	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	フロッコリー カリフラワー にんじん イタリアンドレッシング とりにく じゃがいも キャベツ だいこん にんじん たまねぎ コンソメ こしょう(しろ) パセリチップ レモンのムース	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	たまご たまねぎ クリームコーン コーン ほししいたけ あおねぎ とりがらすスープのもと うすくちしょうゆ さとう しお こしょう(しろ) かたくりこ パインかん カットゼリー(サイダー)	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	毎月17日は 減塩の日!	うだし なかよし nakayoshi menu	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質		I初キ-/たんぱく質	
幼稚園	463kcal	18.4g	462kcal	16.8g	453kcal	14.9g	475kcal	13.7g	440kcal	17.0g	490kcal	18.4g
小学校	604kcal	24.2g	647kcal	22.8g	634kcal	22.2g	680kcal	20.5g	605kcal	23.7g	670kcal	25.5g
中学校	766kcal	30.6g	761kcal	26.9g	773kcal	27.0g	798kcal	23.6g	766kcal	30.5g	825kcal	31.1g

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がございます。☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆17日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。



きゅうしよく 6月給食だより

6月は「食育月間」、6月4日からは「歯と口の健康週間」、6月16日からは「大和の給食週間」があります。「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



食は「人を良くする」と書きます。自分の体は自分の食べたものでできています。食べることは生きること！毎日の食事を大切にしましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

6月に使用する地場産物
たまねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・ほうれんそう・やまとまな・たまねぎのやみずな・しめじ・きくらげ・はくさい・ピーマン・だいこん・こまつな (有機野菜を含む)

かむって、こんなにすばらしい

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯のためによくかむことが大切です。よくかむことで食べ物の味がよくわかるようになります。また、食べ過ぎを防ぎ、消化も良くなるので、肥満や生活習慣病の予防にもなります。ひと口30回以上かんで食べるように心がけましょう。

- きおくりよく、たか記憶力を高める!
- ほよぼうむし歯を予防する!
- リラックスできる!
- ひょうじょうゆた表情が豊かになる!
- はなら歯並びや発声がよくなる!
- うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる!
- しょうかきゅうしよく消化・吸収をよくする!
- たす食べ過ぎを防ぐ!

家でも作ってみてね!

きゅうしよく しょうかい 給食レシピ紹介 “キャベシュー” (5月20日実施分)

【材料10個分】

豚ひき肉	200g
たまねぎ	100g
にんじん	14g
たけのこ	14g
しいたけ	14g
片栗粉	小さじ2強
上白糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2強
酒	小さじ1強
おろししょうが	3.4g

【作り方】

- キャベツはせん切りにして、少量の塩をふりかけ、しんなりさせておく。
- たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけはみじん切りにする。
- 豚ひき肉、みじん切りにした材料、調味料を加えよくこねる。
- 混ぜたら具材を丸め形を作る。
- 丸めた具材のキャベツを盛り、アルミカップに入れる。
- フライパンに水を入れ、ふたをして、15分～20分程度蒸す。