



6月

給食だより



【6月分平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん
小学校	648Kcal	24.1g	218g	2.8g
中学校	820Kcal	29.2g	249g	3.5g

令和7年6月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
2	月	ぎゅうにゅう わふう 牛乳、和風スパゲティ キャベツとハムのサラダ	スパゲティ オリーブ ^{あぶら} 油 バター	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン、ハム	しめじ、エリンギ、ほうれん草 ^{そう} 人参 ^{にんじん} 、にんにく、キャベツ とうもろこし
3	火	ぎゅうにゅう あつ あ ちゅうかいだ 牛乳、ごはん、厚揚げの中華炒め はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布あえ わかめとじゃがいものみそ汁 ^{しる}	ごはん、ごま油 ^{あぶら} じゃがいも	ぎゅうにゅう あつ あ 牛乳、厚揚げ だいず ^{ぶた} にく 大豆、豚ひき肉 しおこんぶ 塩昆布、わかめ みそ	にら ^{にんじん} 、人参 ^{なが} 、長ねぎ、しょうが はくさい 白菜、もやし
4	水	ぎゅうにゅう 牛乳、いかめし、メンチカツコロッケ やさい 野菜のオイスター炒め ^{いた} だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁 ^{しる}	ごはん、油 ^{あぶら} こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳、いか みそ	にんじん こまつな 人参、キャベツ、小松菜 あお だいこん 青ピーマン、大根
5	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、 <u>チキンチキンごぼう</u> いんげんのごまあえ きのこのしょうがスープ	ごはん、油 ^{あぶら} ごま	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 もめんとうふ 木綿豆腐	えだまめ ごぼう、枝豆、いんげん もやし、人参 ^{にんじん} 、しめじ しいたけ、えのき、しょうが
6	金	ぎゅうにゅう どん むぎ 牛乳、カミカミ丼(麦ごはん) はくさい あぶら あ 白菜と油揚げのみそ汁 ^{しる} フルーツ白玉 ^{しらたま}	むぎ あぶら 麦ごはん、油 こんにやく しらたま 白玉	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 あぶらあ 油揚げ、みそ	あお 青ピーマン、たけのこ にんじん たま 人参、ごぼう、玉ねぎ しょうが、にんにく、はくさい 白菜 みかん、パイン
9	月	ぎゅうにゅう 牛乳、カレーうどん きなこ揚げパン	うどん、油 ^{あぶら} じゃがいも、パン	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 きなこ	なが にんじん 長ねぎ、人参、ごぼう
10	火	ぎゅうにゅう とり て や 牛乳、ごはん、鶏のごま照り焼き たけのこのきんぴら ふのりとねぎのみそ汁 ^{しる}	ごはん、油 ^{あぶら} こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ふのり もめんとうふ 木綿豆腐、みそ	たけのこ にんじん なが 人参、長ねぎ
11	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん ★ほっけの竜田揚げ ^{たつた あ} ラーメンサラダ、けんちん汁 ^{しる}	ごはん、油 ^{あぶら} ちゅうかめん 中華麺、ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ほっけ 牛乳、ほっけ もめんとうふ とり にく 木綿豆腐、鶏もも肉 みそ、ハム	きゅうり、だいこん たま 大根、玉ねぎ ごぼう
12	木	ぎゅうにゅう すぶた 牛乳、ごはん、酢豚 ちゅうか はくさい 中華あえ、白菜とベーコンのスープ	ごはん、油 ^{あぶら} ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご 牛乳、肉団子 ベーコン	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン パプリカ、もやし、なが 長ねぎ チンゲンサイ、はくさい 白菜
13	金	ぎゅうにゅう かつどん むぎ 牛乳、チキン勝丼(麦ごはん) とうふ 豆腐とほうれん草のみそ汁、オレンジ	むぎ あぶら 麦ごはん、油	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 もめんとうふ 木綿豆腐、みそ	きゅうり、ほうれん草 ^{そう} オレンジ

船白魚さんからの提供です

新

運動会応援
こんだて

日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
16	月	ぎゅうにゅう しお 牛乳、塩ラーメン ショーロンポー	ちゅうかめん 中華麺 ごま油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉	はくさい にんじん 白菜、人参、にんにく しょうが、玉ねぎ チンゲンサイ
17	火	ぎゅうにゅう ぶた つや 牛乳、ごはん、豚のみそ漬け焼き ひじきの炒め煮、白菜とえのきのみそ汁	ごはん、油	ぎゅうにゅう ひじき 牛乳、ひじき ぶた にく 豚ロース肉、みそ あぶらあ 油揚げ	にんじん はくさい 人参、いんげん、白菜 えのき、しょうが
18	水	ぎゅうにゅう 牛乳、オムライス(チキンライス) こほうそう 個包装ケチャップ、ホワイトシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん、バター じゃがいも、油 ドレッシング	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏むね肉 ベーコン、鶏卵	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン グリンピース、とうもろこし ブロッコリー
19	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、ユーリンチー マーボー春雨 キャベツと厚揚げのみそ汁	ごはん、ごま油	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ぶた にく あつあ 豚ひき肉、厚揚げ みそ	にんじん はるさめ にら、きくらげ、人参、春雨 にんにく、しょうが、キャベツ なが 長ねぎ
20	金	ぎゅうにゅう 牛乳 こまったさんのイカカレー(麦ごはん) マカロニサラダ、あじさいゼリー レモン汁をかけて食べてね!	むぎ 麦ごはん マカロニ、油 マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 いか	たま にんじん 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、きゅうり むらさき 紫キャベツ
23	月	ぎゅうにゅう や 牛乳、焼きそばパン ペイザンヌスープ、グレープフルーツ カワカ製パンの食パンです	む ちゅうかめん 蒸し中華麺 あぶら しょく 油、食パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ベーコン	たま にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ あお 青ピーマン、グレープフルーツ
24	火	ぎゅうにゅう な はな 牛乳、ごはん、菜の花ふりかけ だいこん ぶたにく にも 大根と豚肉の煮物、なめたけあえ とうふ 豆腐とほうれん草のみそ汁	ごはん あぶら 油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 もめんとうふ 木綿豆腐、みそ	だいこん にんじん 大根、人参、いんげん しょうが、白菜、もやし、ごぼう なめたけ、ほうれん草
25	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、ピーマンの肉づめ ツナポテサラダ だいこん あぶら あ 大根と油揚げのみそ汁	ごはん、油 じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏ひき肉 ぶた にく 豚ひき肉、ツナ あぶらあ 油揚げ、みそ	だいこん あお 大根、きゅうり、青ピーマン
26	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、ホキフライ キャベツのソテー、ミネストローネ	ごはん、油 バター	ぎゅうにゅう 牛乳、ホキ ベーコン	キャベツ、とうもろこし、トマト あお にんじん たま 青ピーマン、人参、玉ねぎ
27	金	ぎゅうにゅう や とりどん むぎ 牛乳、焼き鳥丼(麦ごはん) こまつな 小松菜のおひたし にらとたまごのみそ汁	むぎ あぶら 麦ごはん、油	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 かつお節、鶏卵	たま にんじん な 玉ねぎ、人参、長ねぎ こまつな 小松菜、もやし、にら
30	月	ぎゅうにゅう 牛乳、ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 とり にく だいず 鶏ひき肉、大豆	たま にんじん あお 玉ねぎ、人参、青ピーマン にんにく、キャベツ とうもろこし

★は船泊漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

新 は新メニューのこんだてです。



6月

給食だより



令和7年6月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



けんこう からだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

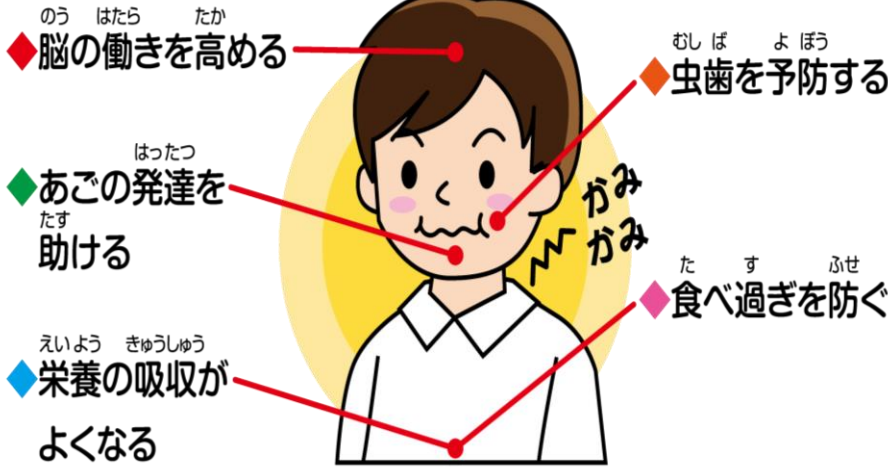


かむってすごい!

しょくじ をよくかんで味わって食べていますか?
よくかむことは、食べものの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、健康作りの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して食べましょう!



「よくかむ」ことで得られる効果



は ぐち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。



給食のようす



5月は香深漁協さんから「ほっけ」の提供をしていただきました。ありがとうございました。



給食目標

よくかんでたべよう



旬の食材



ほっけ にら
アスパラ ピーマン



今月の注目メニュー



は くち けんこうしゅうかん
☆歯と口の健康週間

6月4日～10日まで歯と口の健康週間です。
ごぼうやたけのこ等の噛み応えのある食材を使用した
献立が多く登場します。
よくかんで食べることを意識して食べて下さいね。

たつた あ
☆ほっけの竜田揚げ



れぶんちやうさん しょう こんだて どうじょう
礼文町産の「ほっけ」を使用した献立が登場します。

※フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。
ご了承下さい。

今年度のテーマこんだて
「日本の郷土料理」

山口県

「チキンチキンごぼう」

ことし 今年、大阪万博にちなんで
「日本の郷土料理」をテーマに毎月献立に登場
します。
6月は「山口県」から「チキンチキンごぼう」
が登場します。山口県の給食から
広まったといわれているメニューです。

おはなし ぎゅうしょく



【こまったさんのカレーライス】
寺村輝夫 作/岡本颯子 絵

6月から宗谷管内の小・中学校
で同じ本をテーマに給食が登場
します。気になった本はぜひ読んでみ
てくださいね！

給食試食会

5月21日に低学年の保護者向けに給食試食会を行いました。
参加いただき、ありがとうございました。

