

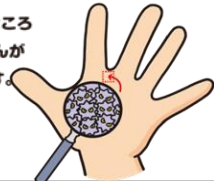
令和7年度 6月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン
2 (月)		もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		ハヤシソース	ぶたにく レンズまめ		じゃがいも こむぎこ さとう でんぱん	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ マッシュルーム トマト
		もやしとくきわかめの サラダ		くきわかめ	さとう	あぶら	もやし きゅうり にんじん コーン
		れいとうみかん					みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3 (火)	一幼年中・ 年長なし 小合中なし	ごはん			こめ		
		みそワントンスープ	ぶたにく なた みそ(だいず)		ワントン (こむぎこ)	ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ こまつな メンマ きくらげ
		しそいり ぎょうざロール	ぶたにく とりにく だいず		パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう こむぎでんぱん こんにゃくこ	あぶら ラード	キャベツ いら たまねぎ ねぎ しそ にんにく しょうが
		あまなつサラダ				あぶら	キャベツ きゅうり あまなつ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (水)	金小4年なし	ごはん			こめ		
		やさしいじる	なまあげ		じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう
		とりにくのしょうゆこうじやき	とりにく		さとう		なし
		アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな キャベツ もやし きりぼしだいこん
		ミルクデザート		にゅうせいひん れんにゅう ぎゅうにゅう	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (木)	東小3・4年 なし	えだまめうめごはん			こめ でんぱん さとう		えだまめ うめ
		ようふうさわにわん	ぶたにく かまぼこ				だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ
		ししゃもフライ (幼1び、小・中2び)	だいず	ししゃも	パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう コーンフラワー ライむぎこ	あぶら	
		のりマヨあえ	とりにく	のり		ノエッグ マヨネーズ	もやし にんじん ほうれんそう
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (金)	金小2年なし	ごはん			こめ		
		しんじゃがのにも	ぶたにく なまあげ		じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん
		さばのカレーてりやき	さば				
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	はるさめ(でんぱん) さとう	ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (月)	一中なし	ごはん			こめ		
		とんじる	なまあげ ぶたにく みそ(だいず)		こんにゃく じゃがいも		にんじん ごぼう だいこん ねぎ
		いわしのうめしょうゆに	いわし		さとう でんぱん		うめ
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

手を洗ってから食べよう！

手のひらのこんなせまいところ
にも目に見えないばい菌が
たくさんひそんでいます。



手洗いのやりかた

せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間
→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→
せいかつなハンカチでよくふきとる→完成！



きをつけてみましょう！夏場に多い食中毒

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン
10 (火)	一中なし	ゆでうどん			こむぎこ		
		カレーなんばん	ぶたにく かまぼこ		でんぱん		にんじん たまねぎ こまつな しめじ
		だいずとごぼうの メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず		パンこ(こむぎこ) でんぱん さとう	あぶら	たまねぎ ごぼう
		わふうマカロニサラダ	だいず とりにく かつおぶし		マカロニ(こむぎこ)	ノエッグ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン
		中)あおのりこごかな		かたくちいわし あおのり	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (水)	二小6年なし 三小5年なし 東小6年なし	ごはん			こめ		
		チンジャオロース どんのぐ	ぶたにく ぎゅうにく		さとう でんぱん	あぶら	ピーマン パプリカ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく
		トック(幼 もちなし)	たまご とりにく		もち		しいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな
		幼) さくらんぼゼリー			さとう		さくらんぼ レモン
		小・中) さくらんぼ(小2こ、中3こ)					さくらんぼ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (木)	二小6年なし 三小5年なし 荻小1年なし 東小6年なし	ごはん			こめ		
		わらびのみそしる	なまあげ みそ(だいず)		じゃがいも		えのきたけ ねぎ わらび
		とりにくの やくみソースかけ	とりにく		でんぱん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	ねぎ しょうが
		かおりあえ			さとう		キャベツ きゅうり にんじん あおじそ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (金)	三小4年なし	ごはん			こめ		
		なつやさいのみそしる	ベーコン みそ(だいず)		じゃがいも		なす こまつな たまねぎ にんじん ごぼう
		ますのしおやき	ます				
		ひじきのしぐれに	ぶたにく ぎゅうにく	ひじき	さとう	あぶら	しょうが えだまめ ごぼう にんじん
		小・中)チーズ		チーズ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (月)	全中学なし	ごはん			こめ		
		コーンいりたまごスープ	たまご とうふ		でんぱん	ごまあぶら	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ
		ぎゅうにくと じゃがいものあげに	ぎゅうにく ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	
		りんごゼリー			さとう		りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (火)	金小5年なし 全中学なし	ごはん			こめ		
		ごぼうとあさりの たまごとし	ぶたにく たまご あさり		しらたき さとう		しょうが ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう しいたけ
		いわしのウスター ソースかけ	いわし		さとう でんぱん	あぶら	しょうが
		もやしのカレーあえ			さとう	あぶら	もやし きゅうり にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
18 (水)	一 小5年なし 三 小1年なし 金 小5年なし	ちゅうかふう まぜごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	しょうが こまつな しいたけ にんじん
		はるさめスープ	なると		はるさめ (でんぱん)		にんじん チンゲンサイ ねぎ えのきたけ きくらげ
		ポテトとおこめの ささみカツ	とりにく だいず		こめこ でんぱん じゃがいも さとう	あぶら	
		れいとうみかん					みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (木)	一 小5年なし	ごはん			こめ		
		にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも しらたき さとう	あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん
		アーモンドいりちりめん じゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド	
		やさいのピリからあえ			さとう	ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (金)		コーンごはん			こめ		コーン
		とみじる	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ		こんにやく ふ(こむぎこ)		たけのこ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう わらび ぜんまい きくらげ
		とうふハンバーグ おろしソースかけ	とうふ とりにく		さとう でんぱん	ラード	だいこん たまねぎ
		ごまずあえ	ツナ		さとう	ごま	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 (月)	三 小2年なし	こくとうロールパン		だっしふんにゅう	こむぎこ くろざとう		
		ミネストローネ	しろういんげんまめ ベーコン		じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト
		かぼちゃコロッケ			パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	かぼちゃ たまねぎ
		はなやさいのごまじょう ゆあえ				ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24 (火)		ごはん			こめ		
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぱん	ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが にんにく
		ひじきシューマイ (幼・小1こ、中2こ)	ぶたにく とりにく だいず	ひじき	でんぱん さとう こむぎこ		たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが
		はるさめサラダ	とりにく		さとう はるさめ(でんぱん)	ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり しょうが きくらげ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (水)		ごはん			こめ		
		あさりのみそしる	なまあげ あさり みそ(だいず)	わかめ			だいこん ねぎ えのきたけ
		スタミナやきにく	ぶたにく		さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にら しょうが にんにく りんご
		コーンいりひたし					こまつな もやし コーン
		小・中)アーモンド				アーモンド	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
26 (木)	一 小6年なし 小 合小6年 なし	ごはん			こめ		
		たまごとトマトのスープ	たまご とうふ		でんぱん		トマト にんじん レタス ねぎ えのきたけ
		しろみぎかなの たつたあげ	たら		でんぱん	あぶら	
		チャプチェ	ぎゅうにく		はるさめ(でんぱん) さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ きゅうり きくらげ
		中)いちごヨーグルト		ヨーグルト かんてん	さとう		いちご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (金)	一 小6年なし 東 小1・2年 なし 小 合小6年 なし	ごはん			こめ		
		とりだんごスープ	とりにく とうふ だいず		パンこ(こむぎこ) でんぱん さとう		しいたけ にら えのきたけ しめじ にんじん ねぎ たまねぎ
		さばのみそに	さば みそ(だいず)		さとう でんぱん		
		きゅうりとかぶの あまずあえ		わかめ	さとう		みかん かぶ きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30 (月)	三 幼なし	もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		チキンカレー	とりにく ひよこまめ		じゃがいも こめこ でんぱん さとう こむぎこ はちみつ	あぶら	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく りんご かぼちゃ
		キャベツとアスパラの ツナサラダ	ツナ			あぶら	キャベツ きゅうり アスパラガス コーン
		アップルシャーベット			さとう		りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

は えいせいしゅうかん
6月4日から10日は歯の衛生週間です。よくかんで食べましょう

6月平均エネルギー量
幼稚園：498キロカロリー
小学校：621キロカロリー
中学校：800キロカロリー

よくかむことは
よく味わうこと

あじ
味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにだ液と食べ物混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

あじ
～かむことの効果～
あいことば
合言葉はひみこのはがーいぜ！

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球

が
がん予防

は
歯の病気の予防

の
脳の発達

は 歯
を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳
こまつな
ヨーグルト
納豆

は 歯のおもな構成成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青
菜などに多く含まれています。カルシウ
ムは日本人が不足しがちな栄養です。意
識してとるようにしましょう。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

プリン
食パン
トマト
りんご

ごはん
とりも肉
ソーテー
れんこん
だいこん

にんじん
さきいか

かむ力をつけよう！

学校食事研究会「よく噛む」8大効用

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)