

令和7年6月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

2日(月)	3日(火)	カミカミ献立 4日(水)	5日(木)	6日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 豆腐バーグのみぞれあんかけ 豆腐ハンバーグ 1群 おろし大根 4群 しょうが 4群 ぼん酢しょうゆ ひじきの磯煮 (歯) 2群 干しひじき 1群 にんじん 1群 鶏肉 1群 むき枝豆 4群 平天 1群 うす揚げ 1群 こいくちしょうゆ 本みりん 5群 三温糖 液体こんぶだし 豚汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 たまねぎ 4群 こんにやく(短冊) 5群 にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 削り節パック 1群 みそ 1群	わかめごはん 5群 白ごはん 2群 わかめごはんの素 2群 ジョア かきあげ 野菜かき揚げ 5群 揚げ油 6群 かやくうどん うどん麺 5群 鶏肉 1群 かまぼこ 1群 うす揚げ 1群 にんじん 3群 しめじ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし  <p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</p> <p>4日の献立はカミカミ献立です。 よくかんで食べてね!</p>	コッペパン 牛乳 2群 鶏肉のメキシカンソース 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 すりおろしにんにく 4群 スープストック トマト水煮 3群 食塩 こしょう チリパウダー ごぼうサラダ ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 チキンフレーク水煮 1群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ キャベツと茎わかめのスープ ベーコン 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 乾燥茎わかめ 2群 うすくちしょうゆ 白ワイン スープストック こしょう オリーブ油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 マーボー豆腐 (歯) 1群 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干ししいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 蒸ひきわり大豆 1群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 チンゲンサイのじゃこ炒め チンゲンサイ 3群 ちりめんじゃこ 2群 エリンギ 4群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 炒め油 6群 こしょう	食パン(2枚) 15群 牛乳 2群 ビーンズドライカレー (歯) 1群 豚ひき肉 1群 炒め油 16群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 食塩  こしょう 赤ワイン たまねぎ 4群 にんじん 3群 ミックスビーンズ 5群 カレー粉 スープストック トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖 5群 こいくちしょうゆ でんぶん 5群 スライスチーズ スライスチーズ(個袋) 2群 ジュリエンスープ ベーコン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 チンゲンサイ 3群 えのきたけ 4群 乾燥パセリ 3群 スープストック こしょう うすくちしょうゆ
白ごはん 5群 牛乳 2群 豚肉しょうが焼き 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 さやいんげん 3群 しょうが 4群 料理酒 三温糖 5群 こいくちしょうゆ なめこの赤だし なめこ水煮 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 うす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 八丁みそ 1群 削り節パック 長いもあげ 長いも揚げ 5群 揚げ油 6群 食塩	白ごはん 5群 牛乳 2群 揚げしゅうまい しゅうまい 1群 揚げ油 6群 チャプチェ (歯) 5群 緑豆はるさめ 1群 豚肉 3群 にんじん 4群 たけのこ水煮 4群 こまつな 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 6群 白いりごま 6群 中華スープの素 わかめスープ 焼き豚 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 えのきたけ 4群 たまねぎ 4群 わかめ 2群 うすくちしょうゆ こしょう 中華スープの素	コッペパン 牛乳 2群 ウインナーのケチャップソース あらびきロングウインナー 1群 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 5群 サワーキャベツ キャベツ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 食塩 米酢 うすくちしょうゆ 粒マスタード ペンのクリーム煮 ペンネ 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 しめじ 4群 たまねぎ 4群 スープストック こしょう 生クリーム 2群 小麦粉 5群 マーガリン 6群 食塩 むき枝豆 4群 粉チーズ 2群 調理用牛乳 2群 炒め油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 肉じゃが 豚肉 1群 じゃがいも 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 こんにやく(糸) 5群 さやいんげん 3群 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 5群 本みりん 6群 炒め油 料理酒 手作り佃煮 (歯) 2群 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩こんぶ 2群 白いりごま 6群 糸かつお 2群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 ミルク(個袋) ミルクコーヒー液体 5群	コッペパン 15群 ジョア 2群 いかのスイートチリソースかけ (歯) 1群 いかの天ぷら 6群 揚げ油 米酢 5群 三温糖 本みりん 食塩 トウバンジャン すりおろしにんにく 4群 でんぶん 5群 パンパンジーサラダ チキンフレーク水煮 1群 きゅうり 4群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 パンパンジードレッシング(個袋) 6群 フォーガー フォーガー 5群 鶏肉 1群 白ねぎ 4群 チンゲンサイ 3群 にんじん 3群 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう しょうが 14群 
白ごはん 5群 牛乳 2群 さといもコロケ 奈良のさといもコロケ 5群 揚げ油 6群 こまつなのおひたし こまつな 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 えのきたけ 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 三輪にゅうめん 三輪そうめん 5群 うす揚げ 1群 かまぼこ 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 干ししいたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック  <p>この週は、奈良県で育った食材や、奈良の工場で作られた食材がたくさん登場します!</p> <p>マークがついている食材が奈良県産を使う予定だよ!</p>	白ごはん 5群 牛乳 2群 厚焼きたまご 厚焼きたまご 1群 野菜の梅あえ キャベツ 4群 こまつな 3群 にんじん 3群 奈良の梅ペースト 4群 青じそドレッシング 6群 桜井の春雨スープ 鶏団子 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 たけのこ水煮 4群 青ねぎ 3群 桜井の春雨 3群 鶏ガラスープの素 5群 こしょう うすくちしょうゆ	米粉パン 牛乳 2群 鶏肉のカラフルあんかけ 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 ピーマン 3群 赤パプリカ 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 4群 レモン果汁 5群 でんぶん ニョッキのかぼちゃポタージュ 奈良の米粉ニョッキ 5群 ベーコン 1群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 たまねぎ 4群 エリンギ 4群 かぼちゃペースト 3群 白いんげんペースト 1群 スープストック こしょう 2群 調理用牛乳 2群 脱脂粉乳 2群 奈良の米粉 5群 食塩 あじさいゼリー ナタデココ 5群 奈良のいちご&ブルーベリーゼリー 4群  <p>いちごゼリーの赤と、ブルーベリーゼリーの紫と、ナタデココの白が混ざって、あじさいみたいなきれいな色のゼリーだよ!</p>	白ごはん 5群 牛乳 2群 大和まなひき肉丼の具 (歯) 3群 大和まな漬け 1群 豚ひき肉 1群 蒸ひきわり大豆 1群 こんにやく(きざみ) 5群 黄パプリカ 3群 赤パプリカ 3群 しょうが 4群 うすくちしょうゆ 5群 三温糖 6群 料理酒 ごま油 とうふのみぞ汁 うす揚げ 1群 にんじん 3群 奈良のしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック ヨーグルト(直送) ブルーンヨーグルト 2群	コッペパン 15群 牛乳 2群 あじフライ (歯) 1群 あじフライ 6群 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 5群 三温糖 キャロットラペ にんじん 3群 たまねぎ 4群 イタリアンドレッシング 6群 ミネストローネ 鶏肉 1群 にんじん 3群 じゃがいも 15群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 奈良の米粉マカロニ 5群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ 6群 オリーブ油 スープストック こしょう みかんジャム 奈良のみかんジャム 5群

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 たこのから揚げ 1群 たこのから揚げ 1群 揚げ油 6群 ゴーヤ入りスタミナ丼 3群 ゴーヤ 1群 豚ひき肉 4群 ささがきごぼう 4群 むき枝豆 4群 すりおろしにんにく 4群 一味唐辛子 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 もずくスープ 2群 もずく 1群 焼き豚 3群 にんじん 1群 冷凍豆腐 3群 チンゲンサイ 4群 えのきたけ 4群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒 パイナップル(直送) 4群 冷凍フレッシュパイナップル 6/23は、 沖縄慰霊の日です。	白ごはん 5群 牛乳 2群 さばの香味焼き 1群 さば切り身 1群 料理酒 こいくちしょうゆ ゆず果汁 4群 三温糖 5群 米酢 5群 でんぷん 茎わかめの五目煮 2群 乾燥茎わかめ 1群 豚肉 1群 平天 1群 こんにやく(つき) 5群 にんじん 3群 白いりごま 6群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 本みりん 豆乳汁 1群 鶏肉 1群 料理酒 4群 しょうが 4群 しめじ 3群 青ねぎ 3群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 無調整豆乳 1群 みそ 1群 削り節パック	コッペパン 5群 牛乳 2群 鶏肉のハニーマスタードソース 1群 鶏もも肉(こ) 1群 粒マスタード 5群 はちみつ 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ でんぷん 5群 チーズ入りマセドアンサラダ 5群 じゃがいも 4群 ホールコーン 3群 赤パプリカ 4群 きゅうり 2群 ダイスターズ 2群 こしょう 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 豚肉とレタスのレモンスープ 1群 豚肉 3群 にんじん 4群 たまねぎ 4群 レタス 4群 レモン果汁 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 スープストック 白ワイン こしょう 1群 うすくちしょうゆ オリーブ油 6群	麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 ショア 1群 ポークカレー 5群 豚肉 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 奈良のソテードオニオン 1群 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 チキンサラダ 1群 チキンブレイク水煮 4群 キャベツ 3群 にんじん 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用)	コッペパン 5群 牛乳 2群 豚肉のケチャップ炒め 1群 豚肉 4群 奈良のしめじ 3群 ブロッコリー 13群 にんじん 4群 ソテードオニオン 6群 オリーブ油 4群 赤ワイン 4群 すりおろしにんにく 4群 こしょう スープストック トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ にんじんのポタージュ 3群 にんじん 3群 うらごしにんじん 1群 白いんげんペースト 4群 たまねぎ 5群 じゃがいも 1群 ベーコン 4群 エリンギ 2群 むき枝豆 2群 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 脱脂粉乳 2群 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ 3群

30日(月)
白ごはん 5群 牛乳 2群 はるまき 5群 はるまき 6群 とうもろこし 4群 カットコーン 豚肉と白菜の中華煮 1群 豚肉 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 たけのこ水煮 4群 にんじん 4群 たまねぎ 4群 白菜 3群 にはら 4群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 6群 炒め油 5群 でんぷん うすくちしょうゆ 中華スープの素

平均栄養摂取量	
栄養価	中学校
エネルギー	796kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	摂取エネルギーの28.7%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

6月給食だより

今月の給食目標
よく噛んで食べよう!!

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



よくかんで、味わって食べよう!

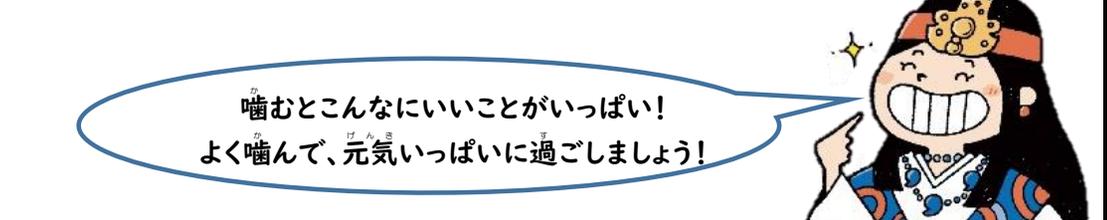
【カミカミ】のマークがある日は、よくかんで食べましょう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

よくかむことの効果

弥生時代の卑弥呼の食事はとても固い食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

- ひ** 肥満予防 ... よくかんで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
- み** 味覚の発達 ... よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり味覚が発達します。
- こ** 言葉の発音がはっきり ... 口の周りの筋肉が発達するため、発音がよくなります。
- の** 脳の発達 ... かむ動きは脳の細胞の働きを活発にし、脳の発達を助けます。
- は** 歯の病気の予防 ... よくかむとあごが発達し、だ液もたくさん出るので、虫歯や歯周病を防ぎます。
- が** がん予防 ... だ液には、発がん物質(がんになる原因)をやっつける働きがあることが分かっています。
- い** 胃腸快調 ... よくかむことで消化と吸収を助け、胃腸の動きも活発にします。
- せ** 全身の体力向上と全力投球 ... しっかりかみ合わせることができると、全身に力を入れることができます。



今月の奈良県産・県内製造
 米(ヒノヒカリ)・米粉/パン・奈良のざといもクロック
 青ねぎ・厚焼きたまご・奈良の梅ペースト
 奈良の米粉ニョッキ・奈良のいちご&ブルーベリーゼリー
 奈良の米粉・大和まな漬け・奈良の米粉マカロニ・奈良のしめじ
 こまつな・奈良のみかんジャム・こんにやく(県内製造)

今月の桜井市産・市内製造
 三輪そうめん・桜井の春雨
 鶏肉のでん粉付き

地域で生産されたものを、地域で消費する(食べる)ことを、「地産地消」といいます!

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食糧を大切にすることが育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください
 ○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。