

令和7年度 6月 学校給食予定献立表
 ~ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ~

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
2 月	ごはん			こめ	671 22.7 331 2.2	愛知県の料理 みそカツには、八丁みそを使ったみそだれをかけています。八丁みそは、黒っぽい茶色をしていて、独特のうま味と風味があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく たまご みそ		こむぎこ パンこ あぶら さとう		
	きりぼしだいこんのごますあえ		だいこんきりぼし きゅうり にんじん	ごま さとう あぶら		
	すましじる	とうふ	しめじ こまつな タケノコ			
3 火	スパゲティ			スパゲティ あぶら	636 29.9 308 2.0	ミートソースについて知ろう ミートソースは、炒めた野菜と豚肉を、トマト、水、調味料で煮込んで作るものです。日本人向けの甘めの味付けに工夫されています。 
	ミートソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	こぶさいも(パセリ)		パセリ	じゃがいも		
4 水	むぎごはん			こめ むぎ	630 22.3 343 2.5	歯と口の健康週間① 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯を丈夫にするためにはよくかんで食べることが大切です。一口20回かむことを目標に食べてみてください！ 
	カミカミカレー	ぶたにく だいす イカ だししんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん りんご	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう キャベツ	さとう ごまあぶら		
	はくとうかんづめ		はくとう	さとう		
5 木	ごはん			こめ	616 28.7 471 2.0	歯と口の健康週間② よくかんで食べると口の中にだ液が出ます。だ液には、口の中をきれいにしたり、むし歯を予防したりする働きがあります。食材の味を感じながら、時間をかけて食べるように意識しましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ タケノコ グリンピース	さとう あぶら でんぷん		
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
6 金	むぎごはん			こめ むぎ	533 22.3 312 2.3	歯と口の健康週間③ かみこたえのあるものを食べると、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。また、よくかむことで消化吸収を助け、栄養素を効率よくとることが出来ます。食感を楽しみながら食べましょう。 
	きりぼしだいこんいりピビンバ	ぎゅうにく	にんにく だいこんきりぼし にんじん もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんときゅうりのちゅうかつづけ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら		
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん タケノコ	ごまあぶら		
9 月	ごはん			こめ	576 22.0 328 2.2	歯と口の健康週間④ しっかりかんで食べると、食べ物の味がよくわかるようになります。毎日食べているお米も、よくかむことで甘味が出てきますよ。今日は、いつもより時間をかけて食べるように心がけ、食材の味を感じてみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま		
	レモンしょうゆあえ		はくさい もやし にんじん レモンかじゅう			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ			
10 火	のっぺいうどん	とりにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん しいたけ タケノコ ねぎ	うどん でんぷん	535 21.9 334 2.5	2年生さんリクエスト給食 2年生リクエストの「うどん」と、「磯香和え」が登場です。磯香和えは、刻みのりと炒ったしらすが入っています。磯の風味がとても良く、人気の和え物ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
	いそかあえ	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
11 水	ごはん			こめ	547 25.2 280 2.4	世界の料理「台湾」 ルーローハン台湾の定番料理です。ぶた肉を甘辛いタレで煮込み、ごはんにかけて食べます。本場では、香りが強い香辛料を入れますが、給食ではみなさんが食べやすいようアレンジしています。 
	ルーローハン	ぶたにく	しょうが ねぎ タケノコ しいたけ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
	ルポータン	とりにく	だいこん しょうが ねぎ	ごまあぶら		
13 金	きなこまっちゃあげパン	きなこ	まっちゃ	ロールパン あぶら さとう	539 21.2 332 1.8	揚げパンを食べよう 今日は今年度初めての揚げパンが登場です！いつもはきな粉揚げパンですが、今回は抹茶を混ぜてみました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら		
	チキンチャウダー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	じゃがいも こむぎこ パター		
16 月	ごはん			こめ	591 23.2 364 1.9	ふるさと給食週間① 静岡おでんは、静岡県の郷土料理の一つです。おでんの歴史は長く、大正時代から親しまれてきたといわれています。戦後、静岡の青葉公園付近には200台以上のおでん屋台が並んでいたそうです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたにく くらはんぺん さつまあげ うずら こんぶ	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	おひたし		こまつな キャベツ			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう		



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
17 火	むぎごはん にくみそひじきどん ぎゅうにゅう こだまっこポテト すのもの	ふたにく ひじき ぎゅうにゅう チーズ たまご ぎゅうにゅう イカ ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら みそ さとう でんぷん じゃがいも さとう ごま パンこ あぶら さとう	672 26.5 337 2.1	ふるさと給食週間② 以前は、井川っ子のことを愛称をこめて「こだまっこ」と呼んでいたそうです。その当時の子どもたちが考えたのが「こだまっこポテト」です。 
18 水	げんりょうミルクしよくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスロー りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう りんご	しよくパン あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	648 31.2 402 2.1	ふるさと給食週間③ 地産地消の良いところは、地元で育った食材を新鮮で安く食べられることです。静岡県には、まだまだおいしい食材がたくさんあります。これからも給食を通して静岡の良さを発見していきましょう！ 
20 金	ごはん かんきょうにやさしいおちゃふりかけ ぎゅうにゅう ふたにくとごぼうのたまごとじ アーモンドあえ みそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう ふたにく ごぼうとうふ たまご とうふ あぶらあげ みそ	まっちゃ しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	こめ ごま さとう こむぎこ あぶら さとう アーモンド さとう	563 22.8 540 2.4	ふるさと給食週間④ 今日の給食で使うお茶ふりかけは有機農業で作られました。静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。 
23 月	げんりょうミルクしよくパン ぎゅうにゅう キッシュ こまつなとコーンのサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ とうふ	たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな とうもろこし キャベツ キャベツ にんじん たまねぎ	しよくパン あぶら あぶら さとう	494 22.7 453 2.1	キッシュを食べよう キッシュはフランスのアルザス＝ロレーヌ地方の郷土料理です。タルトやパイ生地、溶き卵と味付けした具材を流し込み焼いたものです。給食では、タルトやパイ生地は使用しませんが、耐熱紙容器を使用し1人1個ずつ丁寧に作ります。 
24 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ ごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	キャベツ こまつな にんじん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう アーモンド さとう ごま でんぷん	682 26.1 352 1.9	鶏肉を食べよう 肉や魚、豆には、筋肉・内臓・血液などの身体の材料になる栄養素“たんぱく質”が多く含まれています。今日は揚げた鶏肉に、みそやアーモンドで作ったタレを絡めました。 
25 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ かいそうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお かいそうミックス とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	584 25.0 298 1.9	3年生リクエスト給食 3年生リクエストの「かつおカツ」です。かつおは、焼津、沼津、伊東などで水揚げされ、水揚げ量は全国1位です。お刺身や煮つけだけでなく、今回のような揚げ物にしてもおいしいですね。 
26 木	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに からしあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく しらす こんぶ かつおぶし	こんにゃく しょうが しいたけ ごぼう タケノコ にんじん れんこん いんげん キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら さとう ごま さとう	566 23.5 310 1.8	よくかんで食べよう 「歯と口の健康週間」でよくかんで食べる大切さを学びましたね。今日は根菜類が多く入った筑前煮です。硬めの野菜もよくかんで食べましょう。 
27 金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース えだまめ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミートボール わかめ	しょうが にんにく ねぎ タケノコ にんじん えだまめ にんじん しいたけ キャベツ えのきだけ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	567 27.9 288 2.2	枝豆を食べよう 枝豆は、大豆の若い実のことをいいます。たんぱく質やビタミンB1、カリウムがたくさん含まれていることから、夏バテを予防してくれるといわれています。 
30 月	ごはん ぎゅうにゅう しょうがやき おひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	583 28.2 307 2.3	生姜焼きを食べよう 生姜には、食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用があります。また、これらの成分には、血行を促進し、身体を温め代謝を高める作用もあります。 

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
 ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
 ※ 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
 ※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

令和7年度 「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。
ぜひ見てください!

しよっかんくん 食事と健康  