

2025年度

6月予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



若桜町立学校給食センター

歯と口のけんこうしゅうかん

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	6月の 献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質・炭水化物	脂質						
							さかな・肉・たまご 豆・大豆製品	さやうにゅう・牛乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g	
2	月	ごはん		ささみの 梅しょうゆ焼き	かまぼこのすまし汁 キャベツのみそマヨ和え		とりささみにく かまぼこ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり うめ	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	573 (中学校)	25.6 (中学校)	289 (中学校)	2.0 (中学校)	6月は「食育月間」です。子どもの頃から大人になっても、心も体もいきいきと過ごすために、食は大切な役割をもっています。食事を楽しむこと、栄養バランスのとれた食事を心がけること、感謝の気持ちを持って食べることなど、日ごろの食について考えてみましょう。
3	火	ごはん		かれいの から揚げ	豚汁 ひじきの煮付け		かれい ぶたにく どうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	あおな にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たまねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	613 (中学校)	26.8 (中学校)	347 (中学校)	2.9 (中学校)	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間中は、むし歯を予防したり、かむ力を鍛えたりする『かみかみ献立』を取り入れ、丈夫な歯をつくる手助けをするカルシウムの多い食材を使っています。意識して食べてみてくださいね。
4	水	 麦ごはん		鉄分たっぷり ドライカレー	コンソメスープ アスパラガスサラダ	 青梅ゼリー	しかにく ぎゅうにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく しめじ スナッキー キャベツ コーン うめ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	635 (中学校)	24.2 (中学校)	282 (中学校)	2.6 (中学校)	鉄分たっぷりドライカレーには、鉄分が豊富な鹿肉と牛肉を使っています。鉄分は血液の成分の材料となり、全身へ酸素を運んだり、貧血を予防したりするのに役立ちます。成長期や、スポーツをする人に特に必要となる栄養素のひとつです。
5	木	ごはん		鮭団子の 甘酢がらめ	ワントンスープ スティック野菜サラダ		さけだんご ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ ワントン	あぶら	562 (中学校)	21.1 (中学校)	503 (中学校)	2.3 (中学校)	よくかんで食べると、だ液がよく出ます。だ液は、歯についた食べかすを落とし、むし歯菌の増殖を抑えたりする働きがあり、歯と口の健康を守ってくれます。今日は、よくかんで食べられるように、サラダの野菜を大きめに切って作りました。
6	金	ごはん		手作り メンチカツ	じゃがいもとたまねぎの みそ汁 小松菜の炒め物		ぶたにく ぎゅうにく どうにゅう あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ こむぎ パンこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	707 (中学校)	23.3 (中学校)	324 (中学校)	2.0 (中学校)	今日の炒め物に入っている緑色の野菜「小松菜」には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ栄養素で、乳製品や大豆製品、小魚などにも多く含まれます。毎日の食事に意識して取り入れるといいですね。
9	月	うめ 梅ごはん		豚肉の みそこうじ 焼き	あごちくわのすまし汁 高野豆腐の卵とじ		ぶたにく あごちくわ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こごな(いわし)	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ うめ	こめ さとう	あぶら	651 (中学校)	30.9 (中学校)	387 (中学校)	3.1 (中学校)	6月は梅の美がとれる時期になります。青梅はシロップや梅酒に、完熟梅は梅干しにして食べられます。今月は旬の梅を使った献立がいくつか登場します。今日はご飯に梅を混ぜこみました。
10	火	ごはん		かつおの いも 磯揚げ	キャベツと厚揚げのみそ汁 わかめの酢の物		かつお あおのり わかめ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	615 (中学校)	28.5 (中学校)	324 (中学校)	2.0 (中学校)	かつおは、春から初夏は「初がつお」、秋は「戻りがつお」と呼ばれ、1年に2回の旬がある魚です。貧血を予防する鉄やビタミン類、体をつくるたんぱく質などの栄養素が多く含まれています。今日はかつおを揚げて、香りのよい青のりをからめました。
11	水	ごはん		魚ロッケ	のっぺ汁 およごし	温州みかん ゼリー	ぎよにく あつあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん れんこん ごぼう しいたけ キャベツ うんしゅうみかん	こめ パンこ さとう かたくりこ ゼリー	ごま あぶら	681 (中学校)	20.7 (中学校)	312 (中学校)	2.8 (中学校)	「日本全国イッテQ食」の日は、日本各地の料理や食材を給食で紹介しします。今日は佐賀県の献立です。「魚ロッケ」は昭和初期から地域の人に愛されているB級グルメです。「のっぺ汁」と「およごし」は佐賀県に伝わる郷土料理です。デザートには、特産品である温州みかんの果汁を使ったゼリーをつけました。
12	木	ぜんりゅうふん 全粒粉 パン		鶏肉の マーメレード 焼き	じゃがいものポタージュ 大豆のトマト煮		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ じゃがいも しろいんげんまめ さとう	パン マーメレード じゃがいも しろいんげんまめ さとう	あぶら	614 (中学校)	27.9 (中学校)	309 (中学校)	3.3 (中学校)	豆にはいろいろな種類があり、味も形も様々です。どの豆にも多く含まれている成分が「食物繊維」で、おなかの調子をよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日は大豆をたっぷり使ってトマト煮にしました。
13	金	ごはん		さばの しょうが煮	もずく汁 干草和え		さば かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	558 (中学校)	24.3 (中学校)	269 (中学校)	2.0 (中学校)	魚は骨があるから苦手、という人もいるかもしれませんが。何度も魚を食べることによって、骨をよけたり魚を食べたりすることに慣れてきます。鳥取県はおいしい魚がたくさんとれ、今日のさばも鳥取県でとれたものです。いろいろな魚をおいしく食べられるようになるといいですね。
													641 (中学校)	28.1 (中学校)	278 (中学校)	2.3 (中学校)	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2025年度

6月予定献立表

今月の旬の食材

うめ

たまねぎ

じゃがいも

アスパラガス

ズッキーニ

らっきょう

とびうお(あご)

わかさやうりつがっこうきょうしゅくセンター

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	が つ 6月の 献立メッセージ					
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質											
							さかな・肉・たまご 豆・乳製品	牛乳・乳製品 さかな・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター											
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群										
													kcal	g	mg	g						
17	火	ごはん		鶏肉の レモンソース	米粉マカロニのスープ ごぼうサラダ		とりにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ごぼう キャベツ レモン	こめ こめこマカロニ じゃがいも かたくくりこ さとう	あぶら ドレッシング		651 (中学校)	24.4 (中学校)	273 (中学校)	2.1 (中学校)	752	28.0	282	2.5	マカロニはパスタの仲間で、一般的に小麦粉から作られます。今日は小麦粉の代わり に米粉で作ったマカロニをスープに入れました。いつものマカロニとは一味違う食 感を楽しんでみてくださいね。
18	水	ごはん		あごの らっきょう南蛮	たまねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		とびうお どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ えだまめ	こめ かたくくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら		637	25.4	297	2.1	761	34.0	313	2.6	8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べるためには、意識しかむだけ でなく、かみごたえのある食材を取り入れたり、食材を大きく切って調理したりする ことも効果的です。よくかんで食べましょう。
19	木	むぎごはん 麦ごはん		あつあ 厚揚げ マーボー	たまごスープ バンバンジーサラダ		あつあげ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ コーン きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくくりこ	あぶら ごまあぶら ごま		620	26.0	368	2.4	719	30.0	396	2.8	毎月19日は「食育の日」です。厚揚げは、豆腐を厚く切って水切りし、油で揚げたも ののです。豆腐に比べてくずれにくく、煮物や炒め物などの料理に使いやすい食材で す。今日はひき肉や野菜と一緒に炒めて「厚揚げマーボー」にしました。
20	金	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	豆腐のすまし汁 春雨のそぼろ炒め		さわら どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にら	たまねぎ しめじ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごまあぶら		615	25.8	295	2.2	707	29.9	309	2.6	給食で使うみそは、藤原みそこうじ店のみそを使っています。みそは、蒸した大豆 に塩とこうじを加えて混ぜ、発酵させた調味料で、みそ汁はもちろん、いろいろな料 理の味付けにも使っています。今日はみそとマヨネーズを混ぜて、さわらにまがして 焼きました。
23	月	ごはん		ごもくちまご 五目卵焼き	肉じゃが きんぴらごぼう		たまご どうふ チキンハム ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ ごぼう たけのこ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま		652	26.0	323	2.2	752	29.8	342	2.6	春から初夏に収穫されるじゃがいもを「新じゃがいも」とよび、水分が多く、皮がう すいのが特徴です。県内でも新じゃがいもがとれる時期になりました。今日は日本 の定番じゃがいも料理「肉じゃが」で味わってみてください。
24	火	アスパラ カレーピラ フ		さけ 鮭の パン粉焼き	レタスとベーコンのスープ フルーツポンチ		とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ にんにく レタス コーン えのきたけ みかん パイン もも	こめ パンこ ゼリー	あぶら		603	24.6	286	2.3	702	28.7	298	2.8	レタスはサラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物やスープなど、加熱調理もお すすめです。加熱すると甘みが増し、かさが減ってたくさん食べられ、食物 繊維を たっぷりとることができます。今日はスープでたっぷり食べましょう。
25	水	ごはん		ナチュラル ポークの ポークチャップ	豆乳野菜スープ えごまのプチプチ マカロニサラダ		ぶたにく どうふ にんにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん スナツプえんどう	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも マカロニ こんにゃく	あぶら えごま ノンエッグ マヨネーズ		745	26.6	292	2.1	862	37.1	305	2.4	今日は「イチオシ若桜メシ」です！ オンリーBooのナチュラルポークをポークチャッ プにしました。マカロニサラダにはプチプチした食感が特徴のえごまを合わせていま す。味工房さんの豆乳を使った優しい味わいのスープなど、今日も若桜のおいしい 食材を食べて、知ってくださいね。
26	木	ごはん		やさい 野菜の かき揚げ	親子丼 キャベツの塩こんぶ和え		ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう ズッキーニ キャベツ	こめ こむぎこ こめこ かたくくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		640	24.2	320	2.2	740	28.2	339	2.7	今日の野菜のかき揚げには、給食 野菜グループのたまねぎやズッキーニを使っ ています。ズッキーニはかぼちゃの仲間の野菜で、細長い形をしていて、皮が緑色や黄 色のものがあります。ヨーロッパで人気の野菜ですが、最近では日本でもよく作れる ようになっています。
27	金	ごはん		ぶた 豚キムチ	くきわかめスープ きりぼしだいこん 切干大根のナムル		ぶたにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ はくさいキムチ もやし たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ かたくくりこ さとう	ごまあぶら ごま		563	22.5	342	2.2	645	25.6	364	2.6	切干大根は、大根を切って乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食のひとつです。 乾燥させることで、長く保存でき、甘みや栄養価がアップします。貧血を予防する 鉄、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムなど、成長期の小中学生には欠かせない栄養 素が多く含まれています。
30	月	ごはん		キャベツ メンチカツ	じゃがいものみそ汁 こんにゃく炒め		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら		563	22.5	342	2.2	645	25.6	364	2.6	じゃがいもにはいろいろな種類がありますが、ごつごつした見た目の「男爵」と、つ るっとした見た目の「メークイン」が有名です。給食ではたくさんの量を調理するの で、皮がむきやすく、煮くずれしにくい「メークイン」を使っています。今日は新じゃが いもを使ったみそ汁を味わってくださいね。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。