令和7年度 B献立(小学校) 曜日 月			6月 献立	P定表(前=		曽於市学校給食センター
曜日		月 2	3 2	水 4 ② ⑤ゆてブロッコリー	5 2	金 ② MILK
こんだて名 (はいぜん図)		④ 五首きんぴら	@1142+yy	④ホキの天玉揚げ	④切手し大根のパリパリ	④かぼちゃと大豆の揚げ煮
		①麦ごはん ③あさりとあげ	③肉とじゃが芋	①コッペパン ③ABCスープ	①麦ごはん ③他人丼の具	①コッペパン ③野菜のスープ煮
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小中	のみそ 631 31.1 834 39.7	回りま 煮 688 32.4 858 40.4	638 27.5 791 32.5	618 28.7 766 35.5	633 26.3 810 32.3
おもに体をつくる もとになるもの	l群 たんぱく質 2群 無機質	③あさり あつあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④にぼし だいず ②ぎゅうにゅう	③ベーコン うずらたまご ④ホキ ②ぎゅうにゅう ④あおさのり	③ぶたにく ちくわ たまご ②ぎゅうにゅう	③とりにく ベーコン ④だいず ②ぎゅうにゅう
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群	③にんじん ねぎ ④にんじん さやいんげん ③たまねぎ しょうが	③にんじん えだまめ ③たまねぎ しいたけ	③にんじん⑤ブロッコリー③たまねぎ きゃべつ	③にんじん ほうれんそう ③しょうが たまねぎ しいたけ	③にんじん ブロッコリー ④かぼちゃ ③たまねぎ きゃべつ
おもにエネルギー	ビタミンC 5群 炭水化物	④ごぼう こんにゃく ①こめ むぎ ④さとう	_	①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ でんぷん	④ほしだいこん きゅうり①こめ むぎ ③さとう でんぷん④さとう	①コッペパン ③じゃがいも スパゲティ ④でんぷん さとう
のもとになるもの	6群 脂質	④ごまあぶら ごま	③あぶら ④あぶら アーモンド	④ あぶら	③あぶら④ごま 	④あぶらごま
調味料・そぜひご家原	•-	③煮干しだし 酒 ④醤油 みりん 一味唐辛子 卵・乳製品・海藻類		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩 卵・乳製品・淡色野菜	③みりん 醤油 酒 鶏がらスープ ④醤油 酢 塩 豆・海藻・緑黄色野菜	③コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう 塩 ④醤油 酒 みりん 魚・淡色野菜・海藻
メモ		本地 ヴァ トないげっか。 全体がけっか。 金年6月は「食育月間」です。食育月間は「食 毎年6月は「食育月間」です。食育月間は「食 生活を見直し、食について正しい知識を身に つけようとする意識を高める月です。みなさん は好き嫌いしないで食べていますか?今月は	obe る時期でカルシウムが必要だからです。そし まゅうしゅう て、カルシウムの吸収にはいりこやきのこに多	の、水深500メートル辺りに生息する深海魚	今日はよくかんでべることを意識した献立です。しっかりかんで使べると、だ液がたくさん出てきます。食品を食べると、口のやは酸性になりむしてきます。食品を食べるといいなりますが、だ液になりますが、だ液になりますが、だ液に	っょ きん しんにゅう stt はたら きたい を強くし、菌の侵入を防ぐ働きが期待されて
			いせい だいず かいそう た 成には大豆や海藻に多いマグネシウムも不可	さかな きょう い魚です。今日はホキの周りにサクサクとした	はそれを元の状態にもどす働きがあります。だ なるないではいいできない。 ではいいでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	
		9 ⑤フローズン黄桃	10 2 1	2 milk	2 (S) 切干し大根 のごま炒め	13 2 milk
こんだて名 (はいぜん図) エネルギー(kcal) 小		④おしんこピラフ炒め③きゃべつと節	④野菜のごま和え	④ツナのカップ焼き ①コッペパン ③麦のスープ	④いわしの生姜煮	④フルーツサラダ
		①麦ごはん のスープ 62 22.7	①麦ごはん 3親子丼の真 626 27.2	640 26.4	①麦ごはん ③青のりのすまし汁 631 26	①コッペパン ③トマトシチュー 625 23.9
たんぱく質(g)	中	755 27.6 ③たまご とりにく	772 33.5	827 33.4 ③ベーコン	779 31.7 ③とうふ ④いわし	816 30.4 ③とりにく しろいんげんまめ しろはなまめ
おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質 2群 無機質	④ベーコン ②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	②ぎゅうにゅう	④かつお たまご ②ぎゅうにゅう	⑤とうにゅう かつお ②ぎゅうにゅう ③あおさのり	⑤だいず ②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群	③にんじん ちんげんさい ③たまねぎ きくらげ きゃべつ	③にんじん ねぎ ④にんじん ③たまねぎ えのき しいたけ	③にんじん えだまめ ブロッコリー パセリ ④ピーマン パセリ ③たまねぎ コーン	③にんじん ⑤にんじん こまつな ③たけのこ もやし④しょうが	③にんじん トマト パセリ グリンピース ③たまねぎ しめじ マッシュルーム
	ピタミンC 5群	④あおじそ だいこん⑤おうとう ①こめ むぎ ③でんぷん ぱんこ さとう	④もやし きゃべつ ①こめ むぎ ③でんぷん	④たまねぎ コーン ①コッペパン ③むぎ	⑤ほしだいこん コーン ①こめ むぎ	④きゃべつ きゅうり コーン あまなつみかん ①コッペパン ③こめこ じゃがいも
おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 6群 脂質	⑤さとう④ごま あぶら	④さとう ④ごま ねりごま	④あぶら ノンエッグマヨネーズ	<u>④さとう でんぷん⑤さとう</u> ⑤あぶら ごまあぶら ごま	④はちみつ ⑤さとう③マーガリン④あぶら ⑤あぶら
調味料・その他 ぜひご家庭で!		③チキンブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ④酒 塩 酢 豆・海藻・緑黄色野菜		③鶏がらスープ コンソメ 酒 こしょう 醤油 ④塩 こしょう 肉・海藻・芋	③昆布だし かつおぶしだし 醤油 塩@醤油 みりん 塩⑤醤油 塩 乳製品・海藻・果物	③コンソメ デミグラス ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ⑥酢 塩 こしょう⑤ココアパウター 塩 魚・海藻・緑黄色野菜
メモ		おしんこはお新香と書きます。一般的に漬物	ならことが 親子井は、鶏肉と鶏のたまごで作るので「親 やこも、 デ井」といいます。給食の親子井は、鶏肉とた		たい ない か か か か か か か か か か か か か か か か か か	れいらせい トマトにはビタミンCやカロテンといった栄養成
			まご以外にもたくさんの具材が入っています。		ぎて箸を持った時に食べやすい配置です。魚 またま ロクセラ にはがり、マキネ は頭を左にして、腹側を手前にむけ、尾を右に します。	いるのが、リコピンという抗酸化性の成分では、
- / 4°-	- 49	16 2	17 @ MIX	18	9 *そおgood的食* 2 Milk (5)ゆずゼリー	20 ② MILK MILK MILK MILK MILK MILK MILK MILK
こんだで (はいぜん		単ビビンバの見	④豚肉のキムチ炒め	④きゃべつとコーンのサラダ	④さばのきのこあんかけ	
		①麦ごはん ③わかめスープ	①麦ごはん ③春雨のスープ	①バターパン ③ポークビーンズ	①そおのごはん ③そおgood 	①コッペパン ③夏野菜の スパゲティ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中	633 27.4 786 33.8 ③やきぶた とうふ④ぎゅうにく たまご	712 35.6 875 43.4 ③ぶたにく あつあげ	630 29.7 804 37.1 ③ぶたにく ウインナー だいず	705 24.8 855 29.5 ③あつあげ みそ	643 23.5 826 29.1 ③ぶたにく ぎゅうにく ベーコン
おもに体をつくる もとになるもの	群 たんぱく質 2群 無機質	③ださいた とりい⊕きゅうにく たまこ ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ふたにく め) あり④ぶたにく たまご②ぎゅうにゅう⑤ヨーグルト	②ぶたにく ウィンテー たいり ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	⊕さば ②ぎゅうにゅう	⑤ふたにく きゅうにく ベーコン ④かんてん ②ぎゅうにゅう
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン 4群 ピタミンC	③にんじん こまつな	④にんじん こまつな にら ③たまねぎ	③にんじん パセリ ピーマン ④にんじん ③たまねぎ にんにく ④きゃべつ きゅうり コーン にんにく	③かぼちゃ ねぎ ③たまねぎ もやし ④しいたけ しめじ なめこ えのき⑤ゆず	③にんじん トマト ピーマン パセリ ③たまねぎ ズッキーニ にんにく ④バナナ バイン おうとう みかん レーズン レモン
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 6群 脂質	のこめ むぎ ③はるさめ ④さとう ③ごま ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	①こめ むぎ③はるさめ ④さとう		①こめ ④でんぷん⑤さとう ④あぶら	(1) コッペパン スパゲティ(2) マッペパン スパゲティ(3) オリープオイル
調味料・そ	の他	③醤油 塩④醤油 酒 みりん とうばんじゃん 酢 塩	④酒 醤油 塩 酢	③チキンブイヨン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 ④醤油 酢	③煮干しだし④醤油 みりん 酒	③ケチャップ とんかつソース ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう④赤ワイン
ぜひご家庭	運で!	乳製品・海藻・果物 がたさく がいよう ** ビビンバは、韓国を代表する混ぜご飯	魚・海藻・果物 strict ski 豚肉に含まれるビタミンBIは、糖質の代謝を	卵・海藻 ***********************************	海藻・芋・種実 **** * * * * * * * * * * * * * * * * *	豆・海藻・種実 レーズンは、ぶどうを干して作ったもの
		で、その名は「ビビム(混ぜる)」と「パ	でして、エネルギー生産を活発にし、疲労回復 の効果が期待できます。また、キムチは発酵食	こうつう はったつ ぎょかい	豆腐・みそ・しいたけ・ゆずを使った「そ おgood給食」です。地元の食材をふん	です。なまのぶどうのままの時より、鉄分
ノモ		田米します。こ飯の上に巴とりとりの野	品です。乳酸菌がたっぷり含まれ、おなかの調	そこで、大豆が「畑の肉」と呼ばれぬや	だんに使った給食です。おいしくいただ	ポリフェノールも豊富です。苦手な人が
		菜や肉、卵をのせ、全体をよく混ぜて食べるのが特徴です。	て、豚肉のキムチ炒めにしました。	abys から 最に代わる貴重なタンパク質源として 無い思う 重宝されていました。	きましょう。	糖多い食べ物ですが、まずは一口食べてみましょう。



6月 献立予定表(後半)



4群 ピタミンC こんにゃく④こんにゃく

のもとになるもの ③あぶら ④あぶら

5群 炭水化物

おもにエネルギー

調味料・その他 ③煮干しだし④みりん 醤油 酒 ぜひご家庭で! 魚·緑黄色野菜·果物

4)さとう

①こめ むぎ③じゃがいも

ひじきを漢字で書くと鹿尾 菜。見た目が鹿の黒くて短

を豊富に含む食品です。

いしっぽに似ているところか メモ らきているそうです。カルシ ウム、食物せんい、鉄分など







(P/4) よくかんで食べると、何が起こるでしょう?







🔼 🖥 淡のうち、よくかんで食べるための工災をしているのは?







てたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(た液を多く出す食べ芳が良い。夏て 取じた。 24 - 9.63 = 2.05 に 32 - 2.05 に





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。

