

令和8年6月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



未来へつながる食を考えよう

6月は
食育月間

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん す 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---------------------------	-----------------------	--------------------------------------

食の未来のためにできること

<p>たものなに 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの むだ 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	-----------------------------------	-----------------------------------



6月19日（金）の給食に、淡路島牛乳ブランドの「匠」が、洲本農林水産振興事務所との協力により提供されます。2学期も予定しております。

匠 淡路島牛乳

みなさんお楽しみに！！



学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

8日 ご飯 さわらの塩焼き チンゲン菜の中華あえ 豆腐のすまし汁
(洲本市産の米・さわら・もやしを使っています。)

24日 ビビンバ わかめスープ
(洲本市内産の米・にんにく・もやし・玉葱、淡路産の葱を使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

6がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちようしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
1 (月)	ご飯 牛乳 ぶた肉とキムチのいためもの トックスープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	ごはん でんぷん トック	はくさいキムチ キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ にんじん えのき にら	574 kcal 24.5 g 13.8 g
2 (火)	ご飯 牛乳 とり肉のからあげ キャベツのひじきあえ にらたまスープ	牛乳 とり肉 ひじき たまご	ごはん でんぷん 油 さとう はるさめ	しょうが にんにく キャベツ にん じん 玉ねぎ しいたけ にら	703 kcal 25.7 g 28.6 g
3 (水)	ご飯 牛乳 肉じゃがのそぼろに いろいろのすのもの ふりかけ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉 わかめ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ふりかけ	しょうが 玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこんづけ レモン	591 kcal 22.8 g 15.3 g
4 (木)	ご飯 牛乳 さかなのしおこうじ焼き ほうれん草のあえもの キャベツの味噌汁	牛乳 さけ だいず 油あげ みそ	ごはん さとう	ほうれんそう もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ	591 kcal 30.7 g 18.4 g
5 (金)	こがたコッパン 牛乳 スパゲティミートソース えだまめとじゃこのサラダ	牛乳 ぶたひき肉 チーズ ちりめん	コッパン スパゲティ オリーブ油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ えだまめ	646 kcal 26.9 g 22.1 g
8 (月)	米飯 牛乳 さわらのしお焼き チンゲンサイのちゅうかあえ とうふのすまし汁	牛乳 さわら ポークハム とうふ ゆば わかめ	ごはん さとう ごま油	チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん コーン みつば	564 kcal 32.5 g 16.8 g
9 (火)	米飯 牛乳 ささみのコーンフ레이크あげ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 とりささみ ベーコン	ごはん コーンフ레이크 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり 玉ねぎ パセリ	687 kcal 28 g 24.7 g
10 (水)	カレーライス (むぎご飯) 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク ごぼう クリーミーごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ	631 kcal 21.3 g 19.4 g
11 (木)	米飯 牛乳 メンチカツ きりぼしだいこんのもの みそ汁	牛乳 メンチカツ 油あげ てんぷら とうふ わかめ みそ	ごはん さとう じゃがいも	きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ ねぎ	672 kcal 27 g 23.6 g
12 (金)	コッパン 牛乳 スペインふうオムレツ ドレッシングサラダ やさいたっぷりチリコンカン	牛乳 スペインふうオムレツ ぶたひき肉 だいず	コッパン かんきつドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ビーマン パセリ にんにく トマト	627 kcal 29.7 g 24.6 g
15 (月)	さぼそぼろどんぶり 牛乳 こまつなのおひたし キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 さぼ 油あげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう キャベツ 玉ねぎ ねぎ	530 kcal 24.4 g 13.6 g
16 (火)	米飯 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーごまあえ ワンタンスープ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 ちくわ	ごはん さとう タンメン はるさめ ごま	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん にら しいたけ	607 kcal 24.8 g 16 g
17 (水)	米飯 牛乳 こあじのマリネ キャベツともやしのあえもの なめこ汁	牛乳 あじ とうふ 油あげ みそ	ごはん 油 さとう ごま	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし なめこ ねぎ	649 kcal 34.1 g 21.1 g
18 (木)	なめし 牛乳 ちくぜんに おひたし	牛乳 とり肉 てんぷら	なめし さとう	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん たけのこ ほうれんそう もやし コーン	542 kcal 20.8 g 13.7 g
19 (金)	こがたことうパン 牛乳 さらうどん うみとはだけのサラダ	牛乳 ぶた肉 いか えび ツナ ひじき	ことうパン でんぷん さらうどん さとう	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり コーン	688 kcal 27 g 26.4 g
22 (月)	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロース スープぎょうざ あじさいゼリー	牛乳 くきわかめ ぶた肉 ぎょうざ	ごはん さとう ごま油 あじさいゼリー	玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ もやし	592 kcal 21.3 g 17.1 g
23 (火)	ご飯 牛乳 とり肉のとうがらし焼き ライスパスタサラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 ポークハム とうふ たまご	ごはん ごま油 ごま ライスパスタ さとう でんぷん	にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ねぎ	643 kcal 32.8 g 21.6 g
24 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぎゅう肉 わかめ かまぼこ	ごはん さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	550 kcal 21.6 g 17 g
25 (木)	ご飯 牛乳 いわしのカリカリフライ やさいのちゅうかあえ こうやとうふのもの	牛乳 いわし こうやとうふ とり肉	ご飯 油 さとう ラー油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ	701 kcal 27.1 g 26.3 g
26 (金)	ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー はるさめサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	ナン バター こむぎこ はるさめ さとう	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン パセリ	522 kcal 22 g 20.6 g
29 (月)	キムタクご飯 牛乳 キャベツのレモンふうみあえ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	ごはん ごま油 さとう	はくさいキムチ だいこんづけ つぼけ キャベツ きゅうり にんじん レモン チンゲンサイ 玉ねぎ	547 kcal 22.1 g 16 g
30 (火)	ご飯 牛乳 あげとりゆずづけ こんさいのごますサラダ オクラのみそ汁	牛乳 とり肉 ポークハム 油あげ みそ	ごはん でんぷん さとう 油 ごま オリーブ油	ゆず れんこん こまつな にんじん オクラ 玉ねぎ	654 kcal 28.4 g 22.9 g

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。
 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。
 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。

基準値
(小学校・中学生)
650 kcal
21~33 g
14~22 g