

令和7年6月号

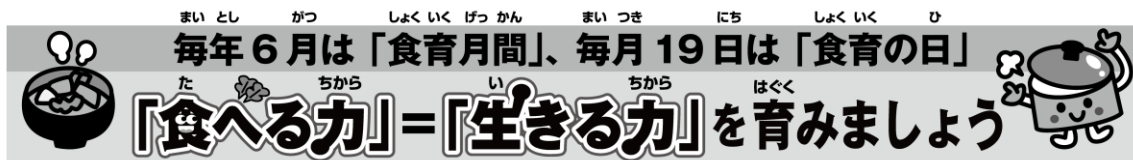


# 給食だより

洲本市立五色給食センター



6月は梅雨の季節です。この時期は、気温や湿度が上がり、過ごしにくい日が続きます。食欲が落ちてしまいがちですが、バランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

よく いく そだ た ちから

## 食育で育てたい「食へる力」



|                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 <small>こころ しんたい けんこう い じ</small><br/>心と身体の健康を維持できる</p>                      | <p>2 <small>しょく じ じゅうようせい たの り かい</small><br/>食事の重要性や楽しさを理解する</p>                       | <p>3 <small>た もの せんたく</small><br/>食べ物の選択や<br/><small>しょく じ</small>食事づくりができる</p>                   |
| <p>4 <small>いっしょ た ひと</small><br/>一緒に食べたい人がいる<br/><small>しゃかいせい</small>(社会性)</p> | <p>5 <small>にほん しょくぶん 文化 り かい</small><br/>日本の食文化を理解<br/><small>つた</small>し伝えることができる</p> | <p>6 <small>た もの ひと</small><br/>食べ物やつくる人<br/><small>かんしゃ</small>への感謝の心<br/><small>こころ</small></p> |



たくみ

## 匠 淡路島牛乳

6月19日（木）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の協力により提供されます。2学期も予定しております。

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>

5日 ご飯 揚げ魚レモン風味 野菜の中華あえ キャベツのみそ汁  
(洲本市産の米・もやし・玉葱、淡路産の葱を使っています。)

23日 肉みそ丼 わかめスープ

(洲本市内産の米・にんにく・もやし・玉葱、淡路産の鶏肉・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)                      | おもに体のちょうしを ととのえる(緑)                                        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく(しつじ) しじつ(g) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2<br>(月)                                                                                                                                         | ご飯 牛乳<br>くきわかめのチンジャオロースー<br>スープぎょうざ               | 牛乳 くきわかめ ぶた肉<br>ぎょうざ             | ごはん さとう ごま油                           | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>チンゲンサイ もやし                                | 572 kcal<br>21.3 g<br>18.6 g    |
| 3<br>(火)                                                                                                                                         | ご飯 牛乳 とり肉のからあげ<br>キャベツのひじきあえ<br>にら玉スープ            | 牛乳 とり肉 ひじき<br>たまご                | ごはん でんぶん 油<br>さとう こめ油 はるさめ            | しょうが にんにく キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ ししいたけ にら                        | 707 kcal<br>25.6 g<br>29.7 g    |
| 4<br>(水)                                                                                                                                         | ご飯 牛乳 肉じゃがのそぼろに<br>いろいろないろのすのもの<br>ミニフィッシュ        | 牛乳 とりひき肉<br>ぶたひき肉 わかめ<br>ミニフィッシュ | ごはん じゃがいも<br>さとう でんぶん                 | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>えだまめ キャベツ きゅうり<br>だいこんづけ レモン              | 605 kcal<br>24.4 g<br>16.0 g    |
| 5<br>(木)                                                                                                                                         | ご飯 牛乳 あげ魚レモンふうみ<br>やさいのちゅうかあえ<br>キャベツのみそ汁         | 牛乳 たら 油あげ<br>みそ                  | ごはん こめこ でんぶん<br>油 さとう ラー油             | レモン もやし にんじん<br>きゅうり キャベツ 玉ねぎ<br>えのき ねぎ                    | 587 kcal<br>28.2 g<br>16.4 g    |
| 6<br>(金)                                                                                                                                         | こがたコッペパン 牛乳<br>ソーススパゲティー<br>えだまめとじゃこのサラダ          | 牛乳 ぶた肉 あおのり<br>ちりめん              | コッペパン スパゲティー<br>ごま油                   | キャベツ にんじん 玉ねぎ<br>もやし ビーマン えだまめ                             | 566 kcal<br>24.6 g<br>18.3 g    |
| 9<br>(月)                                                                                                                                         | うめご飯 牛乳 こんにゃくのおかかに<br>チンゲンサイのちゅうかあえ               | 牛乳 とり肉 ちくわ<br>花かつお ポークハム         | うめごはん さとう                             | こんにゃく にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ キャベツ もやし<br>コーン                  | 524 kcal<br>20.1 g<br>14 g      |
| 10<br>(火)                                                                                                                                        | カレーライス (むぎご飯) 牛乳<br>ごぼうサラダ                        | 牛乳 ぎゅう肉                          | むぎごはん じゃがいも<br>ココナッツミルク<br>ごまドレッシング   | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム<br>りんご ごぼう きゅうり<br>キャベツ                   | 659 kcal<br>28.4 g<br>22.2 g    |
| 11<br>(水)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 いわしフライ<br>いんげんのあえもの<br>こうやどうふのもの            | 牛乳 いわし たまご<br>だいず こうやどうふ<br>とり肉  | ごはん こむぎこ<br>パンこ 油 さとう<br>じゃがいも        | しょうが バジル さやいんげん<br>にんじん 玉ねぎ ねぎ                             | 652 kcal<br>22.3 g<br>20.5 g    |
| 12<br>(木)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳<br>ぶた肉とキムチのいためもの<br>汁ピーフン                   | 牛乳 ぶた肉 焼きぶた                      | ごはん でんぶん<br>クイッティオ ごま油                | はくさいキムチ キャベツ<br>もやし しめじ にんじん<br>玉ねぎ にら                     | 611 kcal<br>25.7 g<br>16.8 g    |
| 13<br>(金)                                                                                                                                        | コッペパン 牛乳 スペインふうオムレツ<br>ドレッシングサラダ<br>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<br>ぶたひき肉 だいず       | コッペパン<br>かんきつドレッシング                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>玉ねぎ ビーマン パセリ<br>にんにく トマト                 | 635 kcal<br>29.6 g<br>25.9 g    |
| 16<br>(月)                                                                                                                                        | さばそぼろどんぶり 牛乳<br>こまつなのおひたし みそ汁                     | 牛乳 さば とうふ<br>油あげ わかめ みそ          | ごはん さとう<br>じゃがいも                      | しょうが にんじん さやいんげん<br>こまつな ほうれんそう ねぎ                         | 556 kcal<br>25.2 g<br>17.3 g    |
| 17<br>(火)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ<br>こんさいのごますサラダ<br>とうふのすまし汁        | 牛乳 とり肉<br>ポークハム とうふ<br>ゆば わかめ    | ごはん でんぶん 油<br>さとう ごま<br>オリーブ油         | レモン れんこん こまつな<br>にんじん みつば                                  | 646 kcal<br>30.0 g<br>22.9 g    |
| 18<br>(水)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 ポークチャップ<br>ツナサラダ<br>やさいスープ                  | 牛乳 ぶた肉 ツナ<br>ウインナー               | ごはん さとう でんぶん<br>わふうドレッシング             | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>コーン きゅうり チンゲンサイ                           | 607 kcal<br>25.7 g<br>19.7 g    |
| 19<br>(木)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 マーボーなす<br>トックスープ かんきつゼリー                    | 牛乳 ぎゅうひき肉<br>ぶたひき肉 みそ<br>かまぼこ    | ごはん 油 はるさめ<br>さとう でんぶん<br>トック かんきつゼリー | なす 玉ねぎ ししいたけ ビーマン<br>しょうが にんにく にんじん<br>えのき にら              | 687 kcal<br>21.3 g<br>19.2 g    |
| 20<br>(金)                                                                                                                                        | こがたこくとうパン 牛乳<br>さらうどん<br>うみとはだけのサラダ               | 牛乳 ぶた肉 いか<br>えび ツナ ひじき           | こくとうパン でんぶん<br>さらうどん さとう              | 玉ねぎ キャベツ もやし<br>にんじん たけのこ チンゲンサイ<br>きゅうり コーン               | 686 kcal<br>27 g<br>26.6 g      |
| 23<br>(月)                                                                                                                                        | 肉みそどんぶり 牛乳<br>わかめスープ                              | 牛乳 とりひき肉<br>みそ 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<br>ほうれんそう にんじん<br>玉ねぎ ねぎ                     | 551 kcal<br>24.0 g<br>18.6 g    |
| 24<br>(火)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 とり肉のしおこうじ焼き<br>キャベツのうめあえ かきたま汁              | 牛乳 とり肉 とうふ<br>たまご                | ごはん でんぶん                              | キャベツ きゅうり うめ<br>にんじん ねぎ                                    | 561 kcal<br>28.6 g<br>17.5 g    |
| 25<br>(水)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため<br>きゅうりのちゅうかあえ<br>はんべんのすまし汁     | 牛乳 ぶた肉 はんべん<br>わかめ               | ごはん さとう ごま油                           | 玉ねぎ しょうが きゅうり<br>もやし にんじん えのき<br>みつば                       | 599 kcal<br>31.7 g<br>16.7 g    |
| 26<br>(木)                                                                                                                                        | ご飯 牛乳 こあじのなんばんづけ<br>キャベツともやしのごまあえ<br>オクラととうふのみそ汁  | 牛乳 あじ とうふ<br>油あげ みそ              | ごはん 油 さとう<br>ごま                       | 玉ねぎ にんじん ビーマン<br>キャベツ もやし オクラ                              | 650 kcal<br>34.3 g<br>21.4 g    |
| 27<br>(金)                                                                                                                                        | ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー<br>はるさめサラダ<br>コンソメスープ         | 牛乳 ぶたひき肉<br>ベーコン                 | ナン バター こむぎこ<br>はるさめ さとう               | 玉ねぎ にんじん なす トマト<br>にんにく しょうが きゅうり<br>キャベツ コーン パセリ          | 549 kcal<br>22 g<br>23.6 g      |
| 30<br>(月)                                                                                                                                        | キムタクご飯 牛乳<br>キャベツのレモンふうみあえ<br>チンゲンサイのスープ          | 牛乳 ぶた肉 とうふ<br>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<br>つばづけ キャベツ きゅうり<br>にんじん レモン チンゲンサイ<br>玉ねぎ | 560 kcal<br>22.2 g<br>17.6 g    |
| ※ 材料の割合により献立を変更する場合があります。<br>※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてましょう。<br>※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。<br>※ 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<br>(小学校中学年)                                            | 650 kcal<br>21~33 g<br>14~22 g  |