

令和7年 6月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 曜日	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
2 (月)	ごはん、牛乳 やきにくふうメンチカツ もやしとハムのちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉、牛肉	牛乳		玉ねぎ、りんご、なし	ごはん	あぶら	コチュジャン、しょうゆ
3 (火)	ソフトメン、牛乳 ごもくあんかけじる おさかなハッシュポテト かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぶた肉、あぶらあげ ちくわ すけそうだら いとよりだい	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	ソフトメン	あぶら	しょうゆ、がらスープ 和風だし、みりん
★歯と口の健康週間(～10日まで)★								
4 (水)	ごはん、牛乳 かみかみたごメンチ(ソース) ごぼうサラダ(ドレッシング) とんじる (小中)あおりんごゴミ (ようちえん)はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	すけそうだら、たこ	牛乳	にんじん	キャベツ パにしようが	ごはん	あぶら	ソース
5 (木)	むぎごはん、牛乳 ショーロンポー(幼1小中2) キャベツのちりめんじゃこあえ マーボー豆腐	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、しょうが	むぎごはん	あぶら	しょうゆ、こしょう
6 (金)	2まいぎりしょくパン(いちごジャム)、牛乳 ハムチーズピカタ ブロッコリーとツナのサラダ(ドレッシング) ざっこくいりミネストローネ	たまご、ハム まぐるみずに	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ、キャベツ	2まいぎりしょくパン いちごジャム	あぶら	かつお昆布だし、酢 しょうゆ、みりん
9 (月)	ごはん、牛乳 とうふナゲット(幼1小中2) れんこんサラダ(ドレッシング) ハヤシライスソース	とうふ、とう乳 いとよりだい ちくわ	牛乳	アスパラガス	玉ねぎ	ごはん	あぶら	
10 (火)	うどん、牛乳 ごまみそうどんじる ウインナーのたまごまき きりほしだいこんのサラダ(ドレッシング)	とり肉、あぶらあげ みそ たまご、ソーセージ	牛乳	ほうれん草、にんじん	キャベツ、玉ねぎ しいたけ	うどん	あぶら	しょうゆ、和風だし
11 (水)	ごはん、牛乳 いわしフライ ほうれんそうのおひたし しらたまだんごじる ※ようちえんはおべんとう	いわし とり肉、あぶらあげ	牛乳	ほうれん草	キャベツ	ごはん	あぶら	しょうゆ、みりん、酒
12 (木)	ごはん、牛乳 ちくわのかばやき(幼1小中2) ほそぎりこんぶのもの さわにわん (ようちえんのみ)ヨーグルト	ちくわ さつまあげ ぶた肉、なると	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう	ごはん	あぶら	和風だし、しょうゆ 酒、みりん
★世界の料理～クローチア～★								
13 (金)	コッペパン(アプリコットジャム)、牛乳 トマトにくだんご(幼1小中2) マツシュポテト チキンラグースープ	とり肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	コッペパン アプリコットジャム	あぶら	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、酢
16 (月)	ごはん、牛乳 あじのあげに こまつなごまあえ ひじきいりたまごスープ	あじ	牛乳	こまつな	長ねぎ、しょうが もやし	ごはん	あぶら	しょうゆ、酢
17 (火)	ちゅうかメン、牛乳 しょうゆラーメンスープ カレーボールフライ(幼1小中2) きゅうりとチキンのサラダ(ドレッシング)	ぶた肉、なると とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ、長ねぎ メンマ 玉ねぎ	ちゅうかメン	あぶら	中華だし 醤油ラーメンスープの素
18 (水)	ごはん、牛乳 はるまき しおだれキャベツ くきわかめとはるさめのちゅうかスープ	とり肉 なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ キャベツ、にんにく	ごはん	あぶら	しょうゆ

日 曜日	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
<b>☆おいしいおデイ☆</b>								
19 (木)	ごはん、牛乳 たらのしおこじやき ほうれん草のいそあえ さといものみそしる		牛乳			ごはん		
20 (金)	ミルクパン、牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース アスパラガスとにんじんのサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ(クルトン)	とり肉、ふた肉			アスパラガス にんじん	玉ねぎ パンこ、でんぶん さとう		ほん酢、ソース ごまドレッシング バター
23 (月)	ごはん、牛乳 ローズポークぎょうざ(幼1小2中3) ポテトサラダ いわしのつみれじる (ようちえんのみ)レモンウエハース	ふた肉	牛乳			ごはん		
24 (火)	ごはん、牛乳 かみすメンチ(ソース) キャベツとスイートカクテルペッパーのサラダ(ドレッシング) かみすたっぷりスープ	とり肉、ふた肉			ピーマン スイートカクテルペ ッパー	玉ねぎ キャベツ	パンこ、でんぶん さとう	あぶら 塩中華ドレッシング がらスープ、コンソメ しょうゆ
25 (水)	ごはん、牛乳 つくばどりのつくね にんじんしりしり けんちんじる メロンゼリー	とり肉 まぐるみずに とうふ、とり肉	牛乳			ごはん		
26 (木)	ごはん、牛乳 いばらきけんさんひらめフライ(ソース) にあい さつまじる	ひらめ あぶらあげ とり肉、みそ	牛乳			ごはん		
27 (金)	むぎごはん、牛乳 プレーンオムレツ もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング) いばらきをたべようカレー	たまご ふた肉、だいず	牛乳			むぎごはん		
30 (月)	わかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳 とりのからあげ(幼小2中3) きんぴらごぼう とうふのみそしる	わかめ とり肉 さつまあげ とうふ、あぶらあげ みそ	牛乳 わかめごはんの素			ごはん		

6月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園平均栄養量	459	17.2	14.2	253	2.3	149	0.38	0.35	24	1.6
小学生平均栄養量	630	23.6	19.7	349	2.9	213	0.54	0.51	22	2.4
中学生平均栄養量	786	28.4	22.5	381	3.6	245	0.71	0.57	27	2.9

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。この期間は、全国でさまざまな食に関する取り組みが行われています。また、4日からは「歯と口の健康週間」もはじまります。日常の中で食育に関係することを探してみたり、歯と口の健康について考えたりしてみましょう。




## 歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## 世界の料理～クロアチア～

クロアチアはヨーロッパのアドリア海に面する国で、料理はまわりの国の影響を受けて地域によって異なる国のような違いがあります。給食では、内陸部でよく食べられる肉団子「チュフテ」とマッシュポテト、チキンラグースープを食べやすくアレンジしています。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

つけない



増やさない



やっつける



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。