

6月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

～6月は食育月間です！～

「食育」って、なんかむずかしいことだと思いませんか？
栄養バランスのよい食事を食べて元気な体をつくることだけが食育ではありません！「食」を通して、「生きる力」を育むことが食育なのです。

★食育ってこんなこと

・朝、昼、夕の3食をしっかり食べる	・好ききらいをしないで残さず食べる	・よくかんで、食べる	・食事の時間を楽しくすごす
・食事の準備や片づけを一緒にする	・地場産物や旬の食材を使った料理を食べる	・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする	・食品を買う時に、使われている材料や栄養成分表示を見る 名称〇〇〇〇 原材料・・・ エネルギー・・・ たんぱく質・・・

他にも・・・

- ・野菜を育てる
 - ・おはしの使い方を知る
 - ・家族や友人と一緒に料理を作る
 - ・地域の伝統料理を学ぶ
 - ・食べ物の旬や産地について知る
 - など
- 毎日の生活で「食育」を見つけてみましょう！

食の力は無限大
～徳島から未来へつなぐ食育～

20周年記念
食育推進全国大会
in TOKUSHIMA

2025 10:00-17:00 10:00-16:00
6/7・8日 入場無料

【会場】アスティとくしま

6/7日 さかなフントークショー

6/8日 柿谷曜一朗 & 丸高愛実 スペシャルトークショー

料理名人の魅力を届ける
水田信二のSDGsクッキングショー

日本を代表する料理人が伝える
食の魅力と未来へつなぐ食

160以上の試食・販売・体験ブースが大集合！

注目のステージショーも盛りだくさん！！

アスティとくしま(会場)に一般来場駐車場はございません
会場は無料シャトルバスをご利用ください。

主催：農林水産省、徳島県、第20回食育推進全国大会徳島県実行委員会

令和7年6月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪	
2	月	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ふたにく・みそ・もちいなり	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン・ヤングコーン・キャベツ	769	29.5	23.5	
3	火	タコライス 牛乳 マカロニスープ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・マカロニ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・にんにく・トマト・チンゲンサイ・しめじ・キャベツ・コーン・たまねぎ	742	27.1	24.7	
4	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	こめ・じゃがいも・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・だいず・さつまあげ	だいこん・えだまめ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・きゅうり	718	32.4	16.5	
5	木	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 あじの香味だれ	☆ヨーグルト	こめ・でんぷん・さとう・あぶら	こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきだけ	796	37.2	20.4	
6	金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 いんげんとツナのサラダ	こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ふたにく・ツナ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・さやいんげん	766	29.4	22.7	
9	月	ごはん 牛乳 肉団子のあます煮 パンパンジー	こめ・ドレッシング・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・うすらだまこ・にくだんこ・とりにく	ピーマン・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	803	32.8	27.0	
10	火	ごはん 牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 さけのマヨネーズ焼き	☆サイダーゼリー	こめ・ゼリー・マヨネーズ	パセリ・はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	737	32.3	24.0	
11	水	★食パン 牛乳 アスパラガスのチャウダー 豆サラダ	パン・じゃがいも・こむぎこ・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・だいず・とりにく・ベーコン	きゅうり・にんじん・アスパラガス・たまねぎ・えだまめ	750	31.7	28.8	
12	木	ごはん 牛乳 高野どうぶの煮物 とさあえ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやどうぶ・こんにゃく・とりにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・きゅうり・さやいんげん	719	34.2	17.0	
13	金	わかめごはん 牛乳 煮こみうどん いかのかりんあげ	こめ・あぶら・でんぷん・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく・いか・あぶらあげ・わかめごはんのもと	ごぼう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	781	36.3	19.7	
16	月	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・さつまあげ・たまご・とりにく	にんじん・えだまめ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・れんこん	774	35.8	18.9	
17	火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりとわかめのすのもの	☆みたらしだんご	こめ・じゃがいも・げんまいみたらし・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ちくわ・わかめ・ぎゅうにく	にんじん・きゅうり・こんにゃく・たまねぎ・さやいんげん	789	28.3	18.2
18	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・でんぷん・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・ベーコン・レバー	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが	770	34.1	22.4	
19	木	ごはん 牛乳 マーボーなす コーンサラダ	こめ・ドレッシング・あぶら・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とらふ・ぎゅうにく・ふたにく	グリーンピース・しめじ・にんにく・にんじん・なす・たまねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり	733	29.8	23.0	
20	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのいそべあげ ポイル野菜	天つゆ	こめ・てんぷらこ・あぶら	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきだけ・こまつな・キャベツ	737	32.3	21.3	
23	月	ごはん 牛乳 厚あげのオイスターソースいため キャロットオムレツ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・オムレツ	たまねぎ・キャベツ・にら・たけのこ・しょうが・にんじん	787	35.2	28.4	
24	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 こまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・さつまあげ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく・こまつな・かぼちゃ	746	30.0	18.9	
25	水	☆食パン 牛乳 和風スバゲティ ごぼうサラダ	大豆チョコペースト	パン・さとう・オリーブオイル・だいずチョコペースト・スバゲッティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・コーン・しいたけ・えだまめ・きゅうり	826	36.0	28.4
26	木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	すだち	こめ・じゃがいも	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・すだち	718	34.5	23.2	
27	金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス	こめ・こむぎこ・さとう・ゼリー・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ハインアップル・もも・グリーンピース	899	26.3	31.5	
30	月	ごはん 牛乳 わかめスープ ふた肉のしょうがいため	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・とらふ・ふたにく・ベーコン	しょうが・たまねぎ・コーン・ピーマン・にんじん・きくらげ	741	33.3	22.9	

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18～28g kcal g g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：しいたけ・玄米(みたらしだんご)・ゆでたまご・すだち

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。