

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・・・ たんばく質・・・

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
食育推進全国大会
in TOKUSHIMA

2025 10.00-17.00
6/7土・8日
【会場】アスティとくしま

入場無料

6/7 佐々木健一 トークショー

6/8 柿谷曜一朗 & 丸高愛実 スペシャルトークショー

水田信二のSDGsクッキングショー

料理人の魅力と食の魅力を伝える

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
ご来場は無料シャトルバスをご利用ください。

主催:徳島水産省、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	振替休日							
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・ぶたにく・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	610	22.6	20.7
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	595	26.5	14.4
5木	ごはん 牛乳 もすくのかきたま汁 あじの香味だれ	☆ヨーグルト	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かまぼこ・もすく・ヨーグルト・たまご・あじ	こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきだけ	665	30.6	17.7
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・ぶたにく・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	629	24.4	19.4
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・でんぶん	ぎゅうにゅう・うすらだまこ・にく・だんご・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	659	27.0	22.3
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	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・さけ・わかめ	パセリ・はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	620	27.7	20.5
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	638	27.1	24.4
12木	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 とさあえ	昆布つくだ煮	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやどうふ・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	597	28.2	14.9
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・でんぶん・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・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	637	29.9	17.1
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	638	29.5	16.7
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・ぶたにく・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	664	23.4	15.9
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・でんぶん・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	631	28.1	19.0
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・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく	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	606	24.8	19.0
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・てんぶらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおりの・さわら	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきだけ・こまつな・キャベツ	602	25.9	17.8
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・ぶたにく・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	648	29.2	23.9
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・こま	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	614	24.6	16.4
25水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ	大豆チョコペースト	パン・さとう・オリブオイル・だいずチョコペースト・スパゲッティ・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	675	29.3	24.9
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	ぎゅうにゅう・さば・みそ・ぶたにく	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・すだち	607	29.8	20.7
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	729	22.0	25.9
30月	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶ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・とうふ・ぶたにく・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	608	27.4	19.3

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13～20%) 22～32.5g 脂質(熱量20～30%) 15～22g 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。