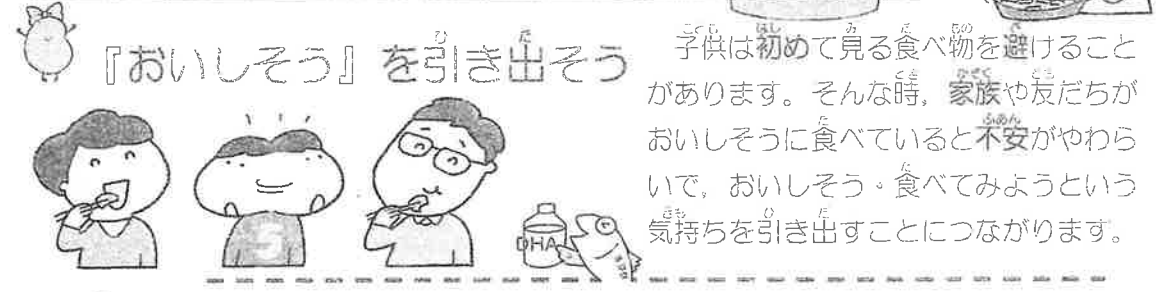


給食だより

田んぼからはカエルの歌が聞こえてきます。雨雲が近づいているのかもしれませんが、これからは気温も湿度も上がって、体力を消耗しやすくなる季節でもあります。梅雨も楽しくすごすために、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとりたいものです。にがてなものがある時は、まずは一口からためてみましょう。



野菜などは、弱火でじっくり加熱することで甘みやうまみが出てきます。苦みが強いものは油で炒めたり、お肉と一緒につくと食べやすくなります。味付けや調理法を変えるのもいいですね。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」そして6月は「食育月間」です

食育推進全国大会 in TOKUSHIMA 2025 10:00-17:00 6/7・8 [会場] アスティとくしま

学校給食予定献立表

令和7年 6月分				食品名			阿南市教育委員会		
日	曜	献立名		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	外食 1食分	お肉 1kg	お魚 1kg
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・ぶたにく・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・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	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・ひしき・とりこ・だいず・さつまいも	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・でんふん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かまぼこ・もずく・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	796	37.2	20.4
6	金	ごはん 牛乳 じゃがいもベーコン煮 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	766	29.4	22.7
9	月	ごはん 牛乳 肉団子のあま煮 パンパンジー		こめ・ドレッシング・あぶら・さとう・でんふん	ぎゅうにゅう・うすらだまこ・にく・だんご・とりこ	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	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	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・たいす・とりこ・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 高野豆腐の煮物 とさあえ	紐布つくだ点	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやとうふ・こんにゃく・ぶたにく・とりこ	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・でんふん・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	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・とりこ	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	☆みだらしだんご	こめ・じゃがいも・けいまいみだらし・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・わかめ・きゅうり	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・でんふん・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげん・たまご・とりこ・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・でんふん・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	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	こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・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	737	32.3	21.3
23	月	ごはん 牛乳 厚あけ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・にんじん・しめじ・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・こま	ぎゅうにゅう・とりこ・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 和風スパゲティ ごほうサラダ	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・スパゲティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・とりこ・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	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	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・パインアップル・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 ぶた肉のしょうがいいため		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	741	33.3	22.9

《学校給食の摂取基準》 中学校・換算830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産食材
《しめじ、ゆでたまご、玄米（みだらしだんご）、すだち》

※ちくわ・かまぼこ・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。