

給食だより 6月

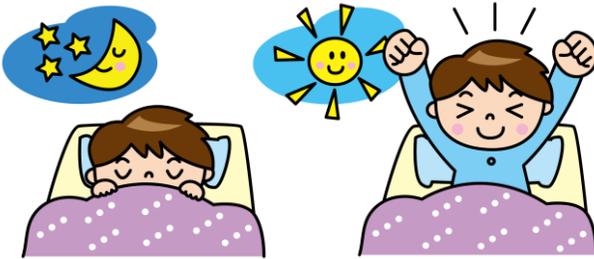
令和7年度

勝浦町学校給食センター

食べることを生きること ~ 6月は「食育月間」です!
 日々の「食べること」を見直してみませんか?

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



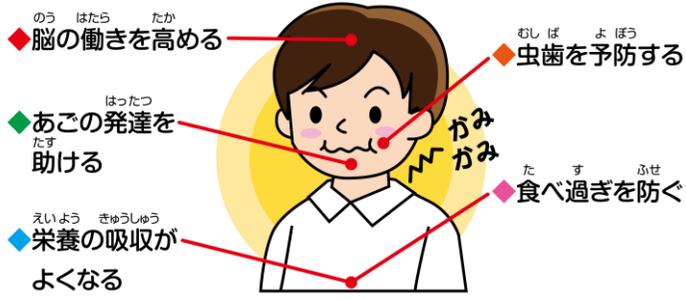
◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



食の力は無限大
~徳島から未来へつなぐ食育~

第20回 食育推進全国大会
in TOKUSHIMA

2025 10:00-17:00 6/7 ± 10:00-16:00 8日

[会場] アスティとくしま

入場無料

6/7日 徳島の食の魅力を届ける さかなクン トークショー

料理人の資格外観食材活用術 水田信二の SDGs クッキングショー

6/8日 柿谷隆一朗 & 丸高聖実 スペシャル トークショー

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

ご来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

6月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(kcal) 減 ^(kcal) ハク ^(g) シ ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
2 (月)	ごはん しそひじき	牛乳	とりとこんにゃくのみそに ひじきのすだちすあえ	628 28.5 14.9	牛乳 ひじき とりにく さつまあげ みそ ひ じき ちくわ ちりめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが きゅうり すだち	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
3 (火)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	610 27.1 20.8	牛乳 きゅうにく とり く みそ とりにく ペー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	ごめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
4 (水)	ごはん	牛乳	ちくぜんに カミカミすのもの くろさとうまめ	801 79.4 16.3	牛乳 とりにく ちくわ いか わかめ ちりめ ん くごさとうまめ	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにゃく えだまめ きゅうり すだち	ごめ あぶら さとう
5 (木)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる アジのフライ キャベツのレモンあえ	535 22.6 15.1	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお こん ぶ あじふらい	えのきだけ にんじん こまつな キャベツ レ モン	ごめ あぶら
6 (金)	セルフたまごサ ラダサンド	牛乳	ミネストローネスープ (たまごサラダ) ひゅうがなつゼリー	661 32.9 31.6	牛乳 だいず ベーコン ★いりたまご チーズ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトピューレ きゅう り	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マヨネー ズ ひゅうがなつゼリー
9 (月)	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぶたにくのニラソース ミニトマト	644 27.5 21.4	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	にんじん キャベツ き くらげ こまつな にん にく にら トマト	ごめ でんぶん あぶら
10 (火)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのがんきサラ ダ	641 23.6 21.1	牛乳 きゅうにく ぶた にく ハム こんぶ け ずりぶし	たまねぎ にんじん ぶなし めじ えだまめ にんにく トマ トピューレ きゅうり キャ ベツ こん	ごめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
11 (水)	ごはん	牛乳	まあぼうとうふ わかめとちりめんのサラ ダ	616 28.5 21.1	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ちりめん わか め	たまねぎ にんじん えだ まめ ほししいたけ 葉 ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごめ あぶら さとう で んぶん ごま油 和風ト レッシング(ゆずかつお)
12 (木)	ごはん	牛乳	いわしのかぼすレモンに くきわかめのきんぴら ゆかりあえ	616 25.7 19.5	牛乳 いわし ぶたにく くきわかめ さつまあ げ	ごぼう にんじん こん にく えだまめ キャ ベツ	ごめ 白ごま さとう ごま油
13 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	わふうスパゲッティ ごぼうサラダ	696 23.3 30.4	牛乳 ベーコン	こまつな たまねぎ にん じん ぶなしめじ にんに く ごぼう きゅうり コーン えだまめ	くろまめきなこクリーム コッ ペパン スパゲッティ あぶ ら さとう ごまドレッシング
16 (月)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに ひじきのすだちすあえ	654 26.5 19.6	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ ひじき ち くわ ちりめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが きゅうり すだち	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
17 (火)	わかめごはん	牛乳	すましじる かますのフライ きゅうりのかおりづけ	591 25.7 18.3	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ こんぶ かつ お かます	にんじん たまねぎ し しいたけ こまつな 葉 ねぎ きゅうり	ごめ あぶら さとう ごま油
18 (水)	ごはん あじつけのり	牛乳	あつあげとなすのそぼろに こまつなごまあえ	600 25.5 20.9	牛乳 あじつけのり ぶ たにく 厚揚げ みそ	なす たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ 葉 ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	ごめ さとう でんぶん あぶら 白ごま さと う
19 (木)	ぶたどん	牛乳	あわっこナムル	609 23.6 19.7	牛乳 ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ こんにゃく きゅ うり こまつな すだち	ごめ あぶら さとう ごま油
20 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	やさいのスープに アンサンブルエッグ ミニトマト	688 29.2 25.8	牛乳 チョコ とりにく ベーコン アンサンブ ルエッグ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ト マト	コッペパン じゃがいも
23 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに ちゅうかすのもの	611 24.2 18.9	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	たまねぎ にんじん ぶなし めじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごめ でんぶん あぶら マロニー さとう こ ま油 白ごま
24 (火)	さんしょくどん ぶり	牛乳	ぐたくさんみそしる	620 27.8 22.1	牛乳 ★いりたまご と りにく とうふ あぶら あげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ しい たけ 葉ねぎ	ごめ おしむぎ さとう 白ごま
25 (水)	ごはん	牛乳	だいずいりきんぴら いわしのうめに そくせきづけ	642 36.3 21.2	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいず いわし こんぶ	ごぼう にんじん こん にく たけのこ キャ ベツ きゅうり	ごめ 白ごま さとう ごま油 白ごま
26 (木)	ごはん	牛乳	すどり きりぼしだいこんのすの もの	608 27.3 16.4	牛乳 とりにく わかめ	しょうが たまねぎ にん じん ヒーマン きくらげ たけのこ だいこん きゅうり	ごめ でんぶん あぶら さとう さとう 白ご ま
27 (金)	コッペパン	牛乳	ひやしちゅうか しゅうまい	564 22.5 19.0	牛乳 ハム ★たまご ポークしゅうまい	きゅうり にんじん も やし きくらげ	コッペパン ちゅうかめ ん ごま油
30 (月)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ	680 23.1 15.3	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん え だまめ トマト にんに く もも みかん	ごめ じゃがいも あぶ ら ますかつとゼリー

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。