

給食だより 6月号



上勝町学校給食共同調理場
令和7年5月28日発行

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

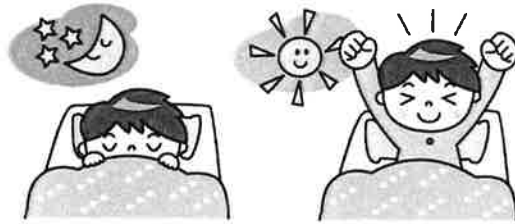
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・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



食の力は無限大
～徳島から未来へつなぐ食育～

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 徳島県庁を会場とする
さかなファンクショ

6/8 徳島県庁を会場とする
柿谷曜一朗 & 丸高愛実 スペシャルトークショ

料理人・SDGsの魅力を伝える
水田信二のSDGsクッキングショ

料理人・SDGsの魅力を伝える
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

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: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<小学校>

学校給食予定献立表

日付	こんだて	ちからやねつになる たべもの(き)	ち・ほね・にくを つくるたべもの(あか)	からだのちょうしを ととのえるたべもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん、ぎゅうにゅう カレーにじゃが、ごまあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ	にんじん、たまねぎ、えだまめ ほうれんそう、もやし	605kcal 26.0g 12.6g
3火	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのそばろに はるさめのすのもの	こめ、あぶら、はるさめ ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、きゅうり こんにゃく、キャベツ	679kcal 24.7g 21.4g
4水	ごはん、ぎゅうにゅう かみかみバーグのやさいあんかけ なすとじゃがいものみそしる	こめ、さとう、かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、たまねぎ、なす さやいんげん、ねぎ、ごぼう	598kcal 23.3g 12.7g
5木	ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃとひじきのいために だいずといりこのあまからに	こめ、かたくりこ あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき だいず、しらすほし、さつまあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん えだまめ、こんにゃく	679kcal 26.5g 16.9g
6金	こっぺはん、ぎゅうにゅう わふうスバグティ、かみかみサラダ キャラメルパテ	こっぺはん、スバグティ、バター ドレッシング、キャラメルパテ	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、いか	たまねぎ、にんじん、こまつな にんじん、きゅうり、しめじ れんこん	616kcal 24.0g 20.4g
9月	シャキシャキそばろごはん ぎゅうにゅう、とんじる	こめ、あぶら、さとう さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ きりぼしだいこん	665kcal 28.0g 20.5g
10火	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめに、そくせきづけ ちくげんに	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ	きゅうり、にんじん、キャベツ ごぼう、さやいんげん	626kcal 30.2g 16.8g
11水	ごはん、ぎゅうにゅう とうふとエビのチリソースに はるまき	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、えび はるまき	しいだけ、にんじん、たまねぎ だけのこ、えだまめ	684kcal 25.4g 21.1g
12木	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし おひだし、のりつくだに	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、たまご、さつまあげ のり	たまねぎ、にんじん、キャベツ ほうれんそう、さやいんげん	638kcal 31.3g 16.3g
13金	こっぺはん、ぎゅうにゅう ホークビーンズ、マカロニサラダ あじさいゼリー	こっぺはん、じゃがいも、さとう あぶら、マカロニ、あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、とうもろこし	646kcal 26.9g 25.5g
16月	ホークカレーライス、ぎゅうにゅう 梅シロップ白玉	こめ、じゃがいも、カレーウ あぶら、しらたまもち うめシロップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく パイナップル、みかん、もも グリンピース	731kcal 22.3g 16.9g
17火	ごはん、ぎゅうにゅう ぶりフライ、ポイルキャベツ そばごめじる、ウスターソース	こめ、あぶら、そばごめ	ぎゅうにゅう、プリ、とりにく あぶらあげ、とうふ、ちくわ	キャベツ、にんじん、しいだけ ねぎ	652kcal 26.4g 19.4g
18水	ごはん、ぎゅうにゅう チャブチエ、ナムル	こめ、あぶら、はるさめ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ハム	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、しいだけ だけのこ、ほうれんそう、もやし	606kcal 20.5g 17.6g
19木	ひうおすし、ぎゅうにゅう ふしめんじる、れいとうみかん	こめ、さとう、ごま ふしめん	ぎゅうにゅう、わかめ、えび たまご、ちくわ、とりにく しらすほし	ゆず、にんじん、ねぎ みかん	582kcal 24.2g 13.2g
20金	こっぺはん、ぎゅうにゅう キャロットオムレツ、ポトフ ケチャップ、いちごジャム	こっぺはん、じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう、たまご ウインナー	たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー	581kcal 22.4g 25.8g
23月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース、ミニトマト たまねぎとあぶらあげのみそしる	こめ、ごまあぶら、かたくりこ さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、とうふ	ねぎ、しめじ、にんじん たまねぎ、ミニトマト	657kcal 32.9g 17.9g
24火	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう いりどり キャベツとあぶらあげのすのもの	こめ、ごま、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ うすらたまご、あぶらあげ わかめ	ゆかり、れんこん、さやいんげん にんじん、キャベツ、きゅうり こんにゃく	630kcal 24.4g 17.5g
25水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしょうがに、おなかあえ ごもくひじき	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし とりにく、さつまあげ、ひじき	しょうが、キャベツ、にんじん えだまめ	629kcal 26.9g 16.1g
26木	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそに きりぼしだいこんとほうれんそうのツナあえ	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅうぶたにく、あつあげ ちくわ、ツナ	にんじん、ごぼう、さやいんげん きりぼしだいこん、ほうれんそう	707kcal 27.1g 25.6g
27金	きなこあげはん、ぎゅうにゅう ミネストローネ、パナナ	こっぺはん、さとう、あぶら じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、ウインナー きなこ	にんじん、たまねぎ、セロリ えだまめ、パセリ、パナナ	666kcal 21.7g 29.7g
30月	キムチどん、ぎゅうにゅう パンサンスウ	こめ、ごま油、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく	はくさい、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、もやし にら	619kcal 22.2g 16.7g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。