

6月の給食だより



阿南市南部学校給食センター



6月は食育月間です

「食育」と聞くと、特別なことのように思っていないませんか？栄養バランスのよい食事を心がけ、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。

家庭でも、こんなことに取り組んでみませんか？

朝、昼、夕の3食を しっかり食べる 	好ききらいしないで 食べる 	よくかんで食べる 	家族や仲間と楽しく 食卓を囲む
食事の準備や後片付けを 一緒にする 	「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをする 	地域の郷土料理や 行事食を味わう 	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



今月の阿南市産

しいたけ・すだち・玄米（みたらしだんご）・ゆでたまご

※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・こんにやく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

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 10:00-16:00
6/7土・8日 入場無料
[会場] アスティとくしま

6/7 徳島の食の魅力を届ける
**さかなグン
トークショー**

料理界のトップ料理人が語る
**水田信二の
SDGs
フッキング
ショー**

6/8 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
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

令和7年6月分		阿南市学校給食予定献立表				阿南市教育委員会		
日	曜	献立名	食品名			給食日報		
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
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	651	25.0	20.4
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	こめ・じゃがいも・ごま 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・こんにやく ごぼう・きゅうり	595	26.5	14.4
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	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく・あじ ヨーグルト・たまご	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ	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 肉団子のあま煮 バンバンジー	こめ・ドレッシング あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・にくだん ご	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	こめ・さとう・じゃがいも 昆布つくだ 煮	ぎゅうにゅう かつおぶし・とりにく こうやどうふ こんぶつくだに	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・でんぷん 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やくのみそかけ	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・こんにやく 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	☆みたらし だんご こめ・じゃがいも げんまいみたらし ごま・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 こんにやく・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	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・でんぷん 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・てんぷらこ 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 えのきたけ・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 ごまあえ	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 こんにやく・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 こめ・じゃがいも	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	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 パイナップル・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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。