

# 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！！

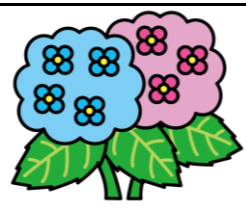
新しい学年が始まって2ヶ月がたちました。毎日の食生活を振り返ってみましょう。

☆食生活ピカピカチェック☆できているものに○をつけてね！！

<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをしている <p>心を込めて</p>	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている <p>1日のリズムは朝ごはんから</p>	<input type="checkbox"/> 栄養のバランスを考えている <p>黄・赤・緑を意識しよう</p>
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している <p>一口からチャレンジ！！</p>	<input type="checkbox"/> よくかんで食べている <p>かむと頭がよく働くよ！</p>	<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べている <p>よい姿勢は見た目にもいいよ</p>
<input type="checkbox"/> みんなで楽しく食べている <p>よりおいしく感じるよ！</p>	<input type="checkbox"/> 食事作りを手伝っている <p>食べるのが楽しみになるよ</p>	<input type="checkbox"/> 食品ロスを減らそうとしている <p>できるだけ残さず食べよう！</p>

何メダルだったかな？

○が9個・・・金メダル！大変よくできました。  
 ○が6から8個・・・銀メダル！よくできました。  
 ○が0から5個・・・銅メダル！もうひとつがんばり。



令和8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	かや熱になる 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 質	脂肪
1	月	ごはん 牛乳 ポテトとベーコンのスープ スコッチエッグ マカロニのケチャップソテー	こめ・さとう・じゃがいも・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・ベーコン・いんげんまめ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・コーン	618	22.7	19.9
2	火	ごはん 牛乳 新たまねぎのすき焼き たけのこのすみそあえ	こめ・あぶら・さとう・やきふ	ぎゅうにゅう・やきどろふ・わかめ・みそ・ぶたにく・ちくわ・ぎゅうにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・こんにゃく	610	26.5	17.0
3	水	ごはん 牛乳 カレー風味野菜いため かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ヤングコーン・かぼちゃサンドフライ	650	23.9	19.6
4	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ツナあえ	ふりかけ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・だいず・ツナ・ひじき・ぶたにく	601	28.9	15.4
5	金	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 いわしのごまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・あぶら・こま・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・いわし・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しそ・きゅうり・えのきたけ	613	24.9	18.2
8	月	ごはん 牛乳 煮こみうどん 野菜かきあげ ポイルキャベツ	天つゆ	こめ・さとう・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく	644	22.4	20.4
9	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ		こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	586	23.3	14.6
10	水	☆ピタパン 牛乳 もち麦入りスープ 大豆のチリコンカン	チーズ	パン・もちむぎ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・チーズ・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにく	639	31.7	29.3
11	木	あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの		こめ・さとう・こま・あぶら・こま・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	588	23.2	15.1
12	金	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・ぶたにく・みそ・わかめ	620	30.9	21.2
15	月	ごはん 牛乳 コーンソメスープ とり肉とレバーのてり煮		こめ・あぶら・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とり肉・レバー・ベーコン	679	26.3	24.2
16	火	ごはん 牛乳 マーボーなす ちゅうかあえ		こめ・さとう・あぶら・でんぶ・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・みそ	597	24.5	19.1
17	水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ		こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・たまご	662	28.3	18.5
18	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらの南ばんづけ	☆みたらしだんご	こめ・あぶら・げんまいみたらし・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・さわら・もずく	681	26.3	19.0
19	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー アスパラガスのサラダ		こめ・ドレッシング・バター・さとう・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	644	26.1	19.0
22	月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ しゅうまい		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ポークしゅうまい	607	26.0	17.6
23	火	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ごまあえ	こんぶつくだ煮	こめ・こま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・こんぶつくだに・ぶたにく	630	25.8	20.2
24	水	★セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ カレーキャベツ	タルタルソース	パン・あぶら・タルタルソース・マカロニ	ぎゅうにゅう・ほきフライ・ウインナー・いんげんまめ	662	27.4	24.4
25	木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ		こめ・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ひじき	595	22.7	15.9
26	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶた肉と大豆のあまみそあえ		こめ・さとう・でんぶ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ	659	29.6	20.6
29	月	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 きゅうりとわかめのすのもの		こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・こうやとうふ・しらすほし	596	31.5	16.8
30	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト		こめ・さとう・じゃがいも・でんぶ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン	646	22.8	21.4

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。(記載の栄養価は中学年)  
 ※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。  
 今月の阿南市産：米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご) ※ちくわ・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。

