

中学校給食献立表（6月2日～6月17日）

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)	
献立名	牛乳 とうきびめし 血うどん(具) 血うどん(麺) 中華めやし		牛乳 発芽玄米入りごはん ポークカレー チキンハムともやしの炒め煮 フルーツ白玉		牛乳 白飯 塩ちゃんこ鍋 いかとじゃがいもの煮物 きゅうりの肉味噌和え		牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 チキンチキンごぼう 茎わかめサラダ		牛乳 菜飯 いも団子汁 子持ち焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鰯のかば焼き ツナマヨサラダ		牛乳 白飯 わかめスープ ハンバーグ チーズ入りひじきサラダ		牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 照り焼きチキン きゅうりの梅和え		牛乳 白飯 担々はるさめスープ 焼き餃子 わかめの中華サラダ		牛乳 白飯 すまし汁 鰯のフライ 五目豆		牛乳 白飯 わかめ汁 ハムカツ カレービーフン炒め		牛乳 白飯 コーンとたまねぎのみそ汁 ポークチャップ ツナときゃべつの和え物	
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	95	精白米	95	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100
	ホールコーン(冷)	10	発芽玄米	7	豚肉(スライス)	30	水	140	青菜(乾燥)	3.5	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140
	塩	0.4		142	* 豚肉(スライス)	30	こまつな	5	豆腐(冷)	23	いももち(冷)	20	豆腐(冷)	20	じゃがいも	25	* 豆腐(冷)	25	* 豆腐(冷)	25	わかめ(乾)	0.5	わかめ(乾)	0.5
	水	135	* 豚肉(スライス)	20	ボール天	10	* 油あげ(冷)	5	* 厚揚げ(冷)	10	たまねぎ	10	たまねぎ	10	たまねぎ	15	* 油あげ(冷)	15	わかめ(乾)	0.3	えのきだけ	4	えのきだけ	4
	* 豚肉(スライス)	30	たまねぎ	45	はくさい	15	たまねぎ	15	たまねぎ	15	えのきだけ	4	えのきだけ	4	えのきだけ	4	えのきだけ	4	えのきだけ	4	えのきだけ	4	えのきだけ	4
	カット平天(冷)	15	にんじん	30	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4	葉ねぎ	4
	たまねぎ	35	にんじん	20	しめじ	10	にんじん	10	にんじん	10	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4	干し椎茸(スライス)	0.4
	きゃべつ	25	しょうが	0.8	緑豆めやし	10	麦みそ	10	ごぼう(さがき)	5	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10	みそ(赤)	10
	にんじん	15	にんにく	0.5	糸こんにやく	10	けずりふし(だし用)	2	葉ねぎ	4	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5	しょうゆ(淡)	4.5
たけのこ(水煮)	5	米油	1	にら	2	煮干し(だし用)	1	清酒	1	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
干し椎茸(スライス)	0.4	上新粉	7	しょうゆ(淡)	4.2	* 鶏肉(若10)	60	液体塩こうじ	4	でんぶん	8	でんぶん	8	でんぶん	8	でんぶん	8	でんぶん	8	でんぶん	8	でんぶん	8	
にんにく	0.3	オリーブ油(中学校用)	7	液体塩こうじ	4	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
ごま油	1	カレー粉	1	清酒	1	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
しょうゆ(淡)	3.5	ソース(ウスター)	6	ごま油	0.3	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
清酒	1	ケチャップ	4	けずりふし(だし用)	1	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
塩	0.2	しょうゆ(濃)	3	カット昆布(だし用)	0.5	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
こしょう(黒)	0.03	ぶどう酒(赤)	1	水	90	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
煮干し(だし用)	1	塩	0.4	* いか(輪・冷)	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
カット昆布(だし用)	0.5	こしょう(黒)	0.02	じゃがいも	20	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
でんぶん	2.5	こしょう(白)	0.02	しょうゆ(濃)	2.5	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
水	40	さとう(三温)	2.2	さとう(三温)	2.2	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
* 揚げそば	1袋	みりん	0.5	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
緑豆めやし	1	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
さとう(三温)	1	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
しょうゆ(濃)	2	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
酢	2	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
ごま油	0.6	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
豆板醤	0.06	きゅうり	40	きゅうり	40	でんぶん	8	でんぶん	8	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	水	130	
郷土料理	郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理		郷土料理	
とうきびめし (宮崎県)	とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)		とうきびめし (宮崎県)	
郷土料理 横浜・長崎開港の日	郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日		郷土料理 横浜・長崎開港の日	
血うどん (長崎県)	血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)		血うどん (長崎県)	
フルーツ白玉	フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉		フルーツ白玉	
いかとじゃがいもの煮物	いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物		いかとじゃがいもの煮物	
チキンチキンごぼう (山口県)	チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)		チキンチキンごぼう (山口県)	
菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル	菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル		菜飯・焼きししゃも 切干大根の炒めナムル	
鰯のかば焼き	鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き		鰯のかば焼き	
チーズ入りひじきサラダ	チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ		チーズ入りひじきサラダ	
きゅうりの梅和え	きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え		きゅうりの梅和え	
世界(中国)の料理	世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理		世界(中国)の料理	
鰻	鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻		鰻	
カレービーフン炒め	カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め		カレービーフン炒め	
コーン・玉ねぎ	コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ		コーン・玉ねぎ	
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質	
721kcal 24.1g	721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g		721kcal 24.1g	

歯と口の健康週間 6月4日～10日

この週の給食は、歯と口の健康を考えてもらう食材をとりいれています。

いか、ごぼう、切干大根・・・噛み応えのある食材です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促して虫歯を予防したり、消化・吸収をよくしたり、満腹感につながり食べすぎを防ぐことなどにつながります。

菜飯、焼きししゃも、鰯、チーズ、ひじき・・・歯の材料となるカルシウムやリン、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDやマグネシウムなどを多く含む食材です。



6つの食品群

栄養素の働きによって、
食品を6つに分類しています。



主に体の組織をつくる

1群	2群
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100



主に体の調子を整える

3群 4群



主にエネルギーになる

5群 6群



令和7年度 6月 中学校給食献立表（6月18日～6月30日）

川西市中学校給食センター

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)	
献立名	牛乳 白飯 ミネストローネ 白身魚のピリカラフル チキンハムとキャベツのサラダ		牛乳 白飯 そうめん汁 鶏肉のレモンソース焼き ひじきの炒め煮		牛乳 白飯 キムチトック ジャージャー麺 チョレギサラダ		牛乳 白飯 もずく汁 クープイリチー ツナポテト		牛乳 白飯 豚汁 鯖のごまだれ焼き きやべつのおかか和え		牛乳 白飯 わかたますスープ ちくわの天ぷら にんじんしりしり		牛乳 白飯 冬瓜のみそ汁 豚じゃがキムチ 海苔ツナ和え		牛乳 ガーリックライス ひよこ豆のスープ 米粉チキンカツ アマトリチャーナ		牛乳 白飯 ハッシュドポーク 淡路玉ねぎコロッケ グリーンサラダ	
	エゴ昆布						米粉タルト(沖縄県産シークワサー)											
材料名および使用量(g)	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2	牛乳	1本 2
	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5	精白米	100 5
	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5	水	140 5
	じゃがいも	25 5	* そうめん	10 5	はくさいキムチ	10 4	もずく(冷)	15 2	* 豚肉(スライス)	15 1	* 鶏卵	25 1	とうがん	30 4	にんにく	1.5 4	* 豚肉(スライス)	25 1
	たまねぎ	25 4	* 油あげ(冷)	8 1	トックもち	20 5	にんじん	20 3	じゃがいも	15 5	わかめ(乾)	0.4 2	* 豆腐(冷)	25 1	たまねぎ	20 4	たまねぎ	50 4
	* カットベーコン(短冊)	5 1	たまねぎ	15 4	* 鶏肉(若5)	15 1	たまねぎ	20 4	緑豆(冷)	15 4	* 豆腐(冷)	25 1	* 油あげ(冷)	5 1	塩	0.7 1	にんじん	25 10
	にんじん	10 3	にんじん	15 3	* 鶏卵	20 1	えのきだけ	4 4	にんじん	10 3	にんじん	10 3	にんじん	10 3	こしょう(白)	0.05 1	マツタケ(水煮)	10 4
	トマト(水煮)	20 3	こまつな	5 3	にんじん	15 3	葉ねぎ	3 3	つきこんにやく	10 4	にんじん	10 3	葉ねぎ	5 3	水	110 1	にんにく	0.3 4
	ケチャップ	6 6	えのきだけ	4 4	葉ねぎ	3 3	麦みそ	10 1	ごぼう(さがき)	5 4	しょうゆ(淡)	4 4	みそ(赤)	10 1	ひよこ豆	10 1	米油	1 7
	ソース(ウスター)	2 2	しょうゆ(淡)	4 4	キムチゆ(淡)	4 4	しょうゆ(淡)	2 2	菜ねぎ	4 3	清酒	1 1	けずりふし(だし用)	2 2	たまねぎ	25 4	上新粉	7 1
	さとう(三温)	0.5 5	清酒	1 1	清酒	1 1	煮干し(だし用)	1 1	みそ(赤)	10 1	塩	0.2 1	煮干し(だし用)	1 1	きやべつ	15 4	オリーブ油(中学校用)	7 7
	塩	0.7 1	けずりふし(だし用)	2 2	塩	0.15 1	水	130 130	けずりふし(だし用)	1 1	ガーリック	0.02 1	水	130 130	にんじん	10 3	トマトペースト	10 3
	こしょう(白)	0.02 1	カット昆布(だし用)	0.5 1	こしょう(白)	0.02 1	* 豚バラ(スライス)	22 1	煮干し(だし用)	1 1	こしょう(白)	0.02 1	こしょう(白)	0.02 1	パセリ	0.5 3	ソース(ウスター)	5 5
	ガーリック	0.02 1	水	130 130	ガーリック	0.02 1	煮干し(だし用)	1 1	水	130 130	煮干し(だし用)	1 1	カット昆布(だし用)	0.5 1	しょうゆ(淡)	2 2	しょうゆ(濃)	2.5 5
	カット昆布(だし用)	1 1	* 鶏肉(若10)	80 1	塩	0.2 1	にんじん	20 3	* さば(60・冷)	1 1	かまぼこ	1 1	* 豚肉(スライス)	45 1	ぶどう酒(白)	1 1	ぶどう酒(赤)	1 1
	水	130 130	塩	0.2 1	カット昆布(だし用)	0.5 1	糸こんにやく	10 4	* いりごま	1 6	水	120 120	じゃがいも	20 5	塩	0.6 1	塩	0.25 1
	たら(一ロ・冷)	50 1	こしょう(白)	0.02 1	水	120 120	* いりごま	0.5 6	しょうゆ(濃)	4 4	ごま油	0.3 6	にら	2 3	こしょう(白)	0.02 1	こしょう(黒)	0.02 1
しょうが	1 4	レモン果汁	0.7 4	平めんビーフン	10 5	米油	0.5 6	みりん	3 3	ちくわ	1/2本 1	ごま油	0.5 6	ガーリック	0.02 1	パプリカパウダー	0.02 1	
しょうゆ(淡)	1.5 5	さとう(三温)	3.5 5	* 豚肉(細切)	15 1	しょうゆ(濃)	1.5 5	さとう(三温)	1 5	上新粉	5 5	しょうゆ(濃)	1.2 6	カット昆布(だし用)	1 1	水	80 80	
清酒	1.5 5	しょうゆ(濃)	3.5 5	たまねぎ	15 4	みりん	0.5 5	清酒	0.5 1	水	5 5	塩	0.1 1	水	130 130	* 淡路たまねぎコロッケ(冷)	1 1	
でんぶん	8 5	でんぶん	0.2 5	にんじん	5 3	でんぶん	0.2 5	塩	0.3 1	でんぶん油	4 6	でんぶん油	4 6	* 米粉チキンカツ(冷)	1 1	でんぶん油	8 6	
でんぶん油	8 6	ひじき	2 2	干し椎茸(スライス)	0.4 4	まぐろ油漬(フレーク)	5 1	でんぶん	0.2 5	にんじん	45 3	こしょう(黒)	0.01 1	* ペンネ	15 5	きやうり	5 4	
たまねぎ	13 4	* 大豆(むし)	10 1	しょうが	0.3 4	じゃがいも	40 5	きやべつ	40 4	まぐろ油漬(フレーク)	10 1	でんぶん	0.2 5	* カットベーコン(短冊)	5 1	きやべつ	40 4	
ピーマン	3 3	* 油あげ(冷)	5 1	にんにく	0.3 4	たまねぎ	15 4	にんじん	5 3	しょうゆ(淡)	1.1 1	緑豆(冷)	35 4	たまねぎ	20 4	さとう(三温)	1.5 5	
しょうゆ(淡)	3.5 5	にんじん	10 3	* いりごま	0.8 6	パセリ	0.5 3	花かつお	0.5 1	塩	0.06 1	こまつな	5 3	にんにく	0.3 4	酢	2.5 5	
さとう(三温)	3 5	米油	0.5 6	ごま油	0.5 6	米油	0.5 6	しょうゆ(淡)	1.7 1	こしょう(白)	0.01 1	まぐろ油漬(フレーク)	10 1	オリーブ油(中学校用)	0.5 6	しょうゆ(淡)	1 1	
酢	3 3	しょうゆ(濃)	2.5 5	さとう(三温)	0.4 5	酢	1 1	さとう(三温)	0.3 5	米油	0.6 6	さとう(三温)	1.3 5	トマト(水煮)	15 3	塩	0.2 1	
清酒	1.5 5	さとう(三温)	2 5	しょうゆ(濃)	2.5 5	さとう(三温)	0.5 5	塩	0.15 1	こしょう(白)	0.01 1	酢	2.2 5	塩	0.2 1	こしょう(白)	0.01 1	
カイエンペッパー	0.02 1	みりん	0.5 1	清酒	0.3 1	こしょう(白)	0.01 1	ガーリック	0.01 1									
きやべつ	25 4	でんぶん	0.1 5	水	5 5	だいこん	20 4	* 沖縄県産シークワサータルト	1 5									
きやうり	12 4	カット昆布(再利用)	1 1	しょうゆ(濃)	20 4	きやべつ	20 4											
にんじん	12 4	清酒	1 1		20 4	にんじん	10 3	沖縄県戦等の戦没者を追悼する日										
* チキンハム(短冊・冷)	5 1				20 4	さとう(三温)	1 5	6/23沖縄慰霊の日										
ホールコン(冷)	3 4				10 3	酢	2.5 5	郷土料理										
さとう(三温)	1 5				1 5	しょうゆ(淡)	1.5 5											
酢	1.5 5				1 5	塩	0.1 1											
塩	0.2 1				1 5	こしょう(白)	0.01 1											
こしょう(白)	0.01 1				1 5	ごま油	1.5 6											
辛子	0.01 1				1 5													
オリーブ油(中学校用)	1.25 6				1 5													

6月は、食育月間です。みなさんの身体はみなさんの食べたもので作られます。食について、改めて考えてみましょう。

人を良くする「食」

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、誤ったボディイメージによるダイエットにより、健康を損なってしまうことも心配されています。



こうした中で、食育は、子どもたちが食に関わる正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためのものです。6月は「食育月間」。それぞれの「食」や、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

トライやる・ウィークで
献立作成にチャレンジ!

6月25日(火)の献立は、昨年、トライやる・ウィークで中学校給食センターに来た多田中学校の生徒2名が立案した献立です。
2人は、「栄養バランスを考えるだけでなく、価格を考える難しさも知りました。何気なく毎日食べている給食ですが、これからは職員の皆さんが栄養バランスを考えながら献立を考えて作ってくれていることに感謝して食べたいと思います。」などと話してくれました。



※「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。
※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。
※ 精白米提供分量について、残量のみを調節することがあります。