



令和6年度

6月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
3 海津食材の日 きゅうりと大根のごまあえ 肉だんごのトマトあんからめ 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 618 kcal 中 790 kcal	4 歯と口の健康週間 じゃがいものカレーに いかメンチカツ 赤しそごはん きのこじる エネルギー 小 589 kcal 中 774 kcal	5 歯と口の健康週間 ケチャップ かみかみサラダ スティックハンバーグ コッパン 豆のミルクスープ エネルギー 小 684 kcal 中 838 kcal	6 歯と口の健康週間 あつあげと野菜の いため物 麦ごはん 切り干し大根のみそしる エネルギー 小 574 kcal 中 733 kcal	7 歯と口の健康週間 わかめサラダ 小魚のからあげ ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 730 kcal 中 922 kcal
10 歯と口の健康週間 ごぼうとこんにゃく いわしの梅に きんぴら 麦ごはん 豆腐のみそしる エネルギー 小 642 kcal 中 789 kcal	11 春雨のサラダ あつあげの ねぎたれかけ キムチチャーハン チンゲン菜のスープ エネルギー 小 584 kcal 中 744 kcal	12 ごまドレッシング ポテトと豆のサラダ とり肉のあんからめ 米粉パン コンソメスープ エネルギー 小 664 kcal 中 825 kcal	13 ちくわのいそべあげ (2, 3) 梅おかかあえ 麦ごはん 玉ねぎのみそしる エネルギー 小 591 kcal 中 780 kcal	14 コーンキャベツ オムレツ 麦ごはん(委託) トマトチキンカレー エネルギー 小 667 kcal 中 806 kcal
17 大根のしょうががえ さわらの マヨネーズ焼き 麦ごはん あつあげのみそしる エネルギー 小 633 kcal 中 804 kcal	18 冷凍南濃みかん 大豆とごぼうの あげがらめ 塩ぶたどんの具 麦ごはん 青菜のすましじる エネルギー 小 627 kcal 中 806 kcal	19 食育の日 きゅうりの ナッツサラダ 白身魚の レモンソース 黒パン トマトポテトスープ エネルギー 小 616 kcal 中 778 kcal	20 ひじきとツナのにも とり肉の香味焼き 麦ごはん なめこじる エネルギー 小 587 kcal 中 751 kcal	21 じゃがいもの そばろに ししゃもの天ぷら (2, 3) うどん 五目うどんのしる エネルギー 小 646 kcal 中 850 kcal
24 ピビンバ フーヨーハイ 麦ごはん ワンタンスープ エネルギー 小 588 kcal 中 746 kcal	25 せん切りじゃがいも 焼きさばの梅だれ のあえ物 はくはん モロヘイヤのみそしる エネルギー 小 623 kcal 中 736 kcal	26 青じそドレッシング こんにゃくサラダ ハンバーグ トマトソース 食パン かぼちゃスープ エネルギー 小 617 kcal 中 762 kcal	27 ポテトと青菜の ソテー 枝豆コロッケ 麦ごはん ドライカレー エネルギー 小 666 kcal 中 849 kcal	28 高野豆腐の ピリ辛に あじのなんばんづけ はくはん とうがんじる エネルギー 小 659 kcal 中 806 kcal
令和6年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	業者配送 ◆18日(火) 冷凍南濃みかん	6月4日～10日は、 はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 「食べたら歯みがき」 忘れずにね! 「よくかんで食べてね」	今月の旬の食べもの ○かぼちゃ ○うめ ○モロヘイヤ ○とうがん ○ピーマン ○あじ ○いわし	今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト・きゅうり・油あげ ・モロヘイヤ・なす・こめ ・南濃みかん・しいたけ ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし

まいとし がつ しょういく げつ かん まい つき にち しょういく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

よくかんで食べよう



作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ～トマトポテトスープ～



【材料】(4人分)			
・サラダ油	小さじ1/2	・コンソメ	小さじ1強
・にんにく	1片	・塩	少々
・ベーコン	1枚	・こしょう	少々
・たまねぎ	1/2玉	・パセリ	適量
・トマト	小1/2玉	・水	600ml
・にんじん	1/5本		
・じゃがいも	小1個		

【作り方】

- ① にんにくは細かく刻み、ベーコンは短冊切り、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、ベーコンを炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、水を加えて煮る。アクがあれば適宜とる。
- ④ コンソメとトマトを入れ、煮る。塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ お好みでパセリを適量入れ、盛り付ける。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)