



令和7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
2 海津食材の日 新じゃがと新たまのいため物 とり肉のトマトおろしだれ 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 609 kcal 中 776 kcal	3 プルコギ丼の具 ぎょうざ(2.2) 麦ごはん 豆腐チゲ エネルギー 小 599 kcal 中 741 kcal	4 歯と口の健康週間 こんにゃく入り海藻サラダ にしんのフリッター 具材ゴロゴロミネストローネ 黒食パン エネルギー 小 674 kcal 中 839 kcal	5 歯と口の健康週間 高野豆腐のみそいため ちくわの赤しそあげ(2.2) 麦ごはん さわにわん エネルギー 小 612 kcal 中 742 kcal	6 歯と口の健康週間 かみかみごぼうサラダ オムレツ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 小 652 kcal 中 826 kcal
9 歯と口の健康週間 噛みってる! GoGo炒め トントンもみじのひろしまソース 麦ごはん 大平じる エネルギー 小 603 kcal 中 774 kcal	10 歯と口の健康週間 切り干し大根のあえ物 いわしの梅にあえ物 麦ごはん わかめときのこのみそしる エネルギー 小 563 kcal 中 701 kcal	11 キャベツソテー 肉団子のケチャップソース コッペパン パンプキンスープ エネルギー 小 587 kcal 中 724 kcal	12 新じゃがのそばろに さわらのこうじ焼き 麦ごはん 糸かまぼこのすまししる エネルギー 小 603 kcal 中 718 kcal	13 塩昆布あえ じゃがいものからあげ ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 684 kcal 中 865 kcal
16 たくあんあえ ぶた肉のあんかけ 麦ごはん 厚あげのみそしる エネルギー 小 580 kcal 中 741 kcal	17 なすのみそ炒め さばの塩焼き 麦ごはん ペーめんじる エネルギー 小 611 kcal 中 732 kcal	18 青菜のソテー スパイシーチキン 米粉パン トマトポテトスープ エネルギー 小 565 kcal 中 700 kcal	19 食育の日 きゅうりとじゃがいものサラダ あじのトマトだれ 麦ごはん 切り干し大根のみそしる エネルギー 小 580 kcal 中 737 kcal	20 冷凍南濃みかん ひじきのそばろいため かぼちゃと小魚のあげがらめ 麦ごはん(委託) 冬瓜のすましじる エネルギー 小 671 kcal 中 805 kcal
23 五目豆 とり肉のみそ焼き 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 614 kcal 中 777 kcal	24 梅おかかあえ 白身魚のおろしだれ 麦ごはん とんじる エネルギー 小 618 kcal 中 734 kcal	25 ビーフィンの炒め物 デミグラスソースハンバーグ 食パン カレースープ エネルギー 小 585 kcal 中 732 kcal	26 野菜のナムル ショウロンポウ(2.2) 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 小 639 kcal 中 790 kcal	27 赤しそあえ ししゃものごま天ぷら(2.2) 一食うどん 五目うどんのしる エネルギー 小 575 kcal 中 728 kcal
30 カラフルピーマンソテー ぶた肉のスタミナ焼き 麦ごはん おくらと冬瓜のみそしる エネルギー 小 603 kcal 中 720 kcal	令和7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 ◆20日(金) 冷凍南濃みかん	今月の旬の食べもの ○かぼちゃ ○うめ ○とうがん ○おくら ○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 ・なす・甘長ピーマン ・南濃みかん・しいたけ ・ペーめん・こめ ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし				

6月のお話

6月4日～10日は歯と口の健康週間

「よくかむ」ことで得られる効果

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことや脳の働きを高めることにつながるなど、かむことで得られる効果は、多くあります。健康な歯と口を保つために、食事の時によくかむことを意識してみましょう。

1口20～30回は噛もう

食べものを水で流し込まない

よく噛むことができる食べもの



作ってみませんか
野菜たっぷりメニューレシピ
 ～具材ゴロゴロミネストローネ
 4日の給食から～



「野菜たっぷりメニュー」はこのマークが目印!

- <材料> (4人分) <作り方>
- ・ウインナー 2～3本
 - ・にんじん 1/4本
 - ・水煮大豆 40g
 - ・トマト 中2個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・かぼちゃ 1/10個 (80gぐらい)
 - ・キャベツ 中葉2枚
 - ・円形コンソメ 2個
 - ・塩 小さじ1
 - ・こしょう 少々
- ①にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマトの野菜は1cmのさいの目切りにする。ウインナーは5cmの輪切りにする。
 ②鍋に少量の油(分量外)を入れてウインナーを炒め、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。かぼちゃ、キャベツ、トマト、水煮大豆、水400ml、コンソメを加えて煮込む。
 ③野菜が煮えたら、塩、こしょうで味を調える。仕上げに乾燥パセリをふりかける。
 海津市のホームページから、給食で作っている様子を見ることができるようよ!



※学校給食に使用さ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。
 ※物資調達の都合により、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。)
 ※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。