



令和8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
1 海津食材の日 赤しそあえ 白身魚のトマトだれ 麦ごはん ベーめんじる エネルギー 小 558 kcal 中 720 kcal	2 ビーフンのいため物 シューマイ(2・3) 麦ごはん 中華スープ エネルギー 小 567 kcal 中 742 kcal	3 野菜とポテのソテー あじのフリッター 黒パン ミネストローネ エネルギー 小 612 kcal 中 766 kcal	4 歯と口の健康週間 かみかみ ごぼうサラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 小 634 kcal 中 808 kcal	5 歯と口の健康週間 こんにやくのきんぴら 厚あげのそぼろあん(2・3) 麦ごはん みそけんちんじる エネルギー 小 557 kcal 中 729 kcal
8 歯と口の健康週間 じゃがいもとツナのにももの ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん かまぼこのすまじる エネルギー 小 549 kcal 中 708 kcal	9 歯と口の健康週間 もやしの梅あえ いわしのかば焼き風 麦ごはん とんじる エネルギー 小 585 kcal 中 754 kcal	10 歯と口の健康週間 キャベツのソテー ミートボールのケチャップソース コッパン ポテトスープ エネルギー 小 554 kcal 中 691 kcal	11 プルコギ丼の具 ししゃもの米粉あげ(2・2) 麦ごはん わかめスープ エネルギー 小 589 kcal 中 756 kcal	12 グリーンサラダ バイクドポテト ソフトめん 肉みそソース エネルギー 小 661 kcal 中 842 kcal
15 ほうれん草のごまあえ さばの香味焼き 麦ごはん 厚あげのみそしる エネルギー 小 558 kcal 中 716 kcal	16 夏野菜のけいちゃん かぼちゃのからあげ はくはん 豆腐のすまじる エネルギー 小 569 kcal 中 703 kcal	17 大根サラダ さけのハニーレモン焼き 米粉パン カレースープ エネルギー 小 564 kcal 中 703 kcal	18 冷凍南濃みかん ひじきのそぼろに おろしハンバーグ 麦ごはん じゃがいものみそしる エネルギー 小 607 kcal 中 784 kcal	19 食育の日 日新中生徒考案メニュー ノンエッグ マヨネーズ きゅうりたっぷり ポテトサラダ 麦ごはん(委託) トマトとしいたけのスープ エネルギー 小 625 kcal 中 742 kcal
22 高野豆腐のにももの さわらの塩こうじ焼き 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 575 kcal 中 741 kcal	23 静岡県の食事 野菜のおかかあえ かつおフライ はくはん おざく エネルギー 小 578 kcal 中 726 kcal	24 キャベツとツナのコンソメに スパイシーチキン 食パン かぼちゃのポタージュ エネルギー 小 605 kcal 中 755 kcal	25 ハツシモおやき 野菜たっぷりメニュー 五目ごはん ちゃんこなべじる エネルギー 小 619 kcal 中 718 kcal	26 大根と厚あげのにももの ちくわのいそべあげ(2・3) 一食うどん きつねうどんのしる エネルギー 小 608 kcal 中 786 kcal
29 なすのみそいため 枝豆コロッケ 麦ごはん 冬瓜のすまじる エネルギー 小 585 kcal 中 749 kcal	30 ピーマンのいため物 ぶた肉のスタミナ焼き 麦ごはん おくらのみそしる エネルギー 小 547 kcal 中 701 kcal	今月の旬の食べもの ○なす ○えだまめ ○オクラ ○うめ ○かぼちゃ ○あじ ○とうがん ○いわし ○ピーマン		令和8年度 海津市の食育テーマ よくかんで たべよう

6月のお話 「食べる」ことについて考えよう

毎月6月は「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、自分の健康のためにできることを考えよう。

自分の健康のためにできること

- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- ゆっくり、よくかんで食べる
- 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

- 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る
- 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ
- 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

作ってみませんか
野菜たっぷりメニューレシピ
～ ちゃんこ鍋汁 25日の給食から ～

<材料> (4人分)
 ・豆腐 1/3丁
 ・鶏だんご 20個分程度
 ・にんじん 1/5本
 ・もやし 1/3袋
 ・しめじ 30g
 ・キャベツ 中葉2枚
 ・ねぎ 20g
 ・だし汁 500ml
 ・しょうゆ 小さじ2
 ・とりがらだし 小さじ1/2弱
 ・塩 少々

<作り方>
 ①にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口に切る。しめじは石づきをとってほぐす。もやしはよく洗う。
 ②だし汁を火にかけ、にんじん、しめじを入れ煮る。
 ③沸騰したら鶏だんごを入れて十分火を通し、キャベツ、豆腐、もやしを加えて煮る。
 ④調味料を加え、ねぎを入れてできあがり。

こちらを読み取ってね♪

*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♪

※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を通じて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。