



6月の予定献立表



令和8年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 (月)	牛乳 麻婆豆腐丼 中華春雨サラダ 抹茶とあずきの蒸しパン	押しとうふ 豚ひき肉 八丁味噌 味噌 ツナ	牛乳 (バター)	にら 人参	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 麦 きび砂糖 米粉 蒸しパンmix でんぱん	油 白いりごま バター	896 29.8 28.4 2.5
2 (火)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 磯和え 具だくさん小江戸汁	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜 人参 葉ねぎ	しょうが えのきだけ 大根 干し椎茸	米 じゃが芋 三温糖 こんにゃく でんぱん	油	743 31.3 26.2 2.2
3 (水)	チキンライス 牛乳 鮭とブロッコリーのグラタン ポトフ ひとくちももゼリー	鶏肉 豚肉 サーモン 無添加ウインナー 無添加ベーコン	牛乳 チーズ (バター)	ブロッコリー 人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ グリーンピース	米 麦 マカロニ 米粉	油 バター	805 31.9 31.3 3.2
4 (木)	牛乳 ご飯 サクサクきびなごフライ ごまドレサラダ みそけんちん汁 マスカットゼリー	ツナ とうふ レバー 鶏肉団子 みそ	牛乳 きびなご	小松菜 人参 さやいんげん	切干大根 大根 えのきだけ ごぼう 長ねぎ	米 じゃが芋	油 ごま油	714 21.9 19.2 2
5 (金)	根菜ピラフ グリーンサラダ かぶの豆乳シチュー 米粉マドレーヌ	無添加ベーコン 無添加ハム たまご 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳 (バター)	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう かぶ れんこん きゅうり キャベツ セロリ コーン ブルーベリー	米 米粉 小麦粉 三温糖	油 バター	779 26.5 27.4 2.7
8 (月)	牛乳 はちみつレモントースト カレービーンズ 豚しゃぶサラダ プリン	無添加ベーコン 大豆 豚肉 豆乳プリン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン グリンピース	食パン じゃが芋 グラニュー糖 三温糖 はちみつ	油 ごま油	840 31.4 34.6 2.7
9 (火)	牛乳 麦ご飯 レバーとポテトのケチャップソース ワンタンスープ 白玉入り水ようかん	豚レバー なると こしあん	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松 菜	玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 わんたん 白玉 三温糖	油 ごま油	788 28.6 17.4 2.3
12 (金)	ひじきご飯 牛乳 鰯のさんが焼き 磯和え じゃが芋のそぼろ煮 人参ゼリー	鶏肉 豚肉 あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり ひじき	人参 しそ ほうれん草 小松菜	しいたけ しょうが えのき茸 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	米 麦 でんぱん 三温糖 じゃが芋	油 白いりごま	756 34.9 21.3 2.9
16 (火)	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ すいか	豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	人参 にら	長ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ えのきだけ すいか	米 麦	ごま油	756 27.2 28.3 2.2
17 (水)	牛乳 ハヤシライス 切り干し大根のサラダ いが栗かぼちゃ	豚肉 かまぼこ たまご	牛乳 (バター)	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根 りんごソース マッシュルーム	米 きび砂糖 じゃが芋 そうめん 小麦粉	油 バター	834 26.3 25.6 2.3
18 (木)	牛乳 ご飯 もうか餃の南蛮漬け コールスローサラダ たちばなの豚汁煮 わらびもち	もうかさめ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	人参	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	米 でんぱん 三温糖 わらびもち	油 ごま油	891 36 27.8 3
19 (金)	ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰焼き 粉吹き芋 玉ねぎとキャベツの味噌汁 ヨーグルト	豚肉 粉豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 三温糖	油	812 33.9 21.8 2.6
22 (月)	フレンチトースト 牛乳 ラタトゥイユ ひじきと切干大根のサラダ ゼリー	たまご 無添加ベーコン	牛乳 干しひじき (バター)	トマト 人参 かぼちゃ 小松 菜	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく 切干大根	食パン メープルシロップ きび砂糖 白砂糖	オリーブ油 バター ごま油	740 23.4 21.6 2.8
23 (火)	牛乳 ご飯 たららのフライ 五色和え 肉じゃが	白身魚(たら) 無添加ハム 豚肉 錦糸卵	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	切干大根 玉ねぎ	米 じゃが芋 しらたき	油 ごま油	800 30.7 23.3 2.4
24 (水)	牛乳 ガーリックライス チリコンカン キャロットサラダ 原宿ドッグ	大豆 豚肉 無添加ベーコン ツナ	牛乳 チーズ(原宿ドッ ト)	パセリ 人参 トマト	にんにく コーン マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり セロリ	米 砂糖	油	816 31.2 31.9 2.3
25 (木)	牛乳 冷やし肉味噌うどん 手作りパンブキンパイ パリッシュ	豚肉 蒸し大豆 みそ	牛乳 小魚パリッシュ	人参 かぼちゃ	きゅうり もやし 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく	うどん パイ生地 きび砂糖	ごま油 白いりごま 生クリーム	786 31.2 33.8 2.7
26 (金)	牛乳 ポークカレーライス とうふサラダ レモンと黄桃のクラッシュゼリー	豚肉 とうふ ツナ	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コー りんご 黄桃 ブルーベリー	米 麦 じゃが芋	油	875 28.9 27.5 2.9
29 (月)	牛乳 ご飯 鶏の塩麹揚げ パンサンスー ほうとう風味噌汁	鶏肉 無添加ハム 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ きゅうり	米 でんぱん ひつつみ きび砂糖	油 ごま油	841 31.7 27.4 2.7
30 (火)	牛乳 ご飯 ねぎ塩豚肉丼 なめこの味噌汁 ブルーベリー入フルゼリー白玉	豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 長ねぎ レモン きくらげ キャベツ にんにく ブルーベリー みかん パイン 黄桃	米 でんぱん 白玉 サイダー	ごま油	840 26.3 26.8 3.1
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	810	29.7	26.8	2.6

「食べる」ことに意識を向けよう！

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？
よく意識していることに○、まあまあ意識していることに△、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

☐ 心をこめた 食事のあいさつ	☐ 朝ごはんを 毎日食べる	☐ よくかんで 味わって食べる
☐ みんなで 楽しく食べる	☐ 苦手な食べ物にも 挑戦する	☐ 姿勢を正して食べる
☐ バランスのよい 食事の組み合わせ	☐ 塩分のとりすぎに 気をつける	☐ 食べ物がどこから やってくるか
☐ 郷土料理や行事食 などの食文化	☐ 食事作りの お手伝いをする	☐ 食品ロス削減

「食べる」ことを学ぶ大切さ

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることに正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

平成17（2005）年に、食について学ぶ機会をつくるため、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育（頭）、徳育（心）、体育（体）を育てる土台となるもの」と定めています。

上のチェック項目には、食育で学が大切なことが入っています。まだ意識していないことも、これから給食を通して、一緒に学んでいきましょう。



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気にいきいきと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう。	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきしましょう

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口)	3本
塩(塩もみ用)	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1・1/3
酢	大さじ1・1/3
ごま油	大さじ1/3
一味唐辛子	少々

*七味唐辛子でも大丈夫です。
*きゅうりは、縦切でたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

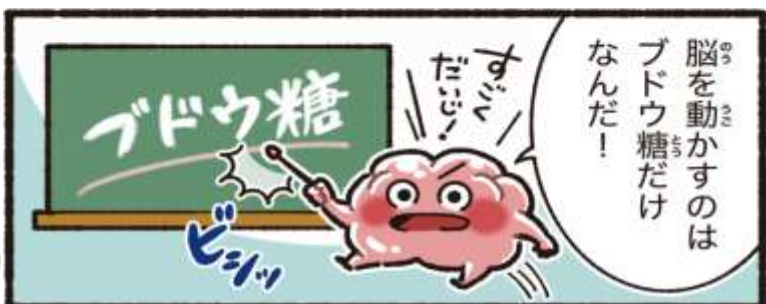
辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。



【登場人物紹介】

のうみそさんの大好物はブドウ糖。でも、貯めておくことができないから寝ている間になくなって、補給しないと午前中の集中力や記憶力に影響してしまう。元気に活動するためには何より朝、主食を食べることが大切！

エネルギーが足りない！



ごはんやパン、めんなど、
主食をしっかりとりましょう。

今月の地場産物

- ◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) 長ねぎ
- ◆ちばみらい農協
米(佐倉市産)、米粉、ズッキーニ、葉ねぎ、トマト、きくらげ、すいか
- ◆ピンコロ農園 ブルーベリー

給食室より～

5月は本当に大変でした。給食の大手業者さんの冷凍庫が壊れたということで、急遽4月末の夕方(!)に、5月分として注文していた冷凍品がすべてキャンセルという連絡がありました。キャンセルされた物品は、他の業者で取扱いがあるか、なければ似たようなものがあるか、確認しては注文を繰り返し、何とか5月の分は確保できました。

その後、ナフサ不足により食品の包材が確保できないという理由で、取扱い中止の物品が出始め、野菜などの包材変更の連絡もあり・・・と、今まで経験したことのない事態に、5月は注文を何度もしなくてはなりませんでした。

今回学んだことは、これからはいつどんなことがあるかわからないということ、大事なことを順序づけておくことが大切ということです。

あくまで私の考えですが、給食で一番大切なことは「安全」です。安全が確保できれば献立変更もやむなし、と考えています。「安全」の次は「栄養の確保」そして次に「食育や楽しさ」です。

世界が平和であることが、自分たちの生活にも関わってくるということ、食を学ぶための土台に安全があることを痛感した5月でした。

