



6月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 材 料						エネルギー (kcal)	脂質 (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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2 (月)	ご飯 牛乳 酢豚 小松菜とワカメのナムル キャラメルプリン	豚肉 うずらたまご	牛乳 生クリーム わかめ	人参 こまつな ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ コーン しょうが	米 じゃが芋 きび砂糖 でんぱん	油 ごま油 白いりごま	857 25.4	30.5 2.38
3 (火)	ハヤシライス 牛乳 切干大根のサラダ ぶどうのゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 切干大根 きゅうり りんごソース	米 麦 じゃが芋	油 白いりごま	833 24.6	22.0 2.36
4 (水)	【カミカミメニュー】 鶏めし 牛乳 ちくわの二色揚げ れんこんサラダ 豚汁	鶏肉 無添加ハム 焼き竹輪 豚肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 あおのり	人参	ごぼう れんこん きゅうり 長ねぎ	米 麦 てんぷら粉 里芋	油 ごま油 白すりごま ノンエッグマヨ	816 29.8	30.8 3.53
5 (木)	ご飯 牛乳 ナガメバルのトマトソース焼 大豆の磯煮 たぬき汁 果汁グミ	ナガメバル 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき 粉チーズ	トマト 人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 えのきだけ 長ねぎ しょうが	米 三温糖	オリーブ油	885 34.6	34.6 2.72
6日は、給食費を含む諸経費の引き落とし日です。前日までに残高のご確認をお願いします。									
6 (金)	わかめご飯 牛乳 春巻 キャバマカサラダ カレー金平♥朝ベジ	春巻き 豚肉 無添加ハム	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	キャバツ きゅうり ごぼう	米 麦 マカロニ じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	861 21.2	32.9 2.47
9 (月)	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨スープ さつま芋と大豆のかりんとう	とうふ 豚肉 大豆 みそ なると	牛乳	人参 にら こまつな	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく キャバツ 玉ねぎ きくらげ	米 麦 でんぱん さつま芋 春雨 黒砂糖	ごま油 油	876 34.3	27.6 2.63
10 (火)	しょうがご飯 牛乳 鰯の蒲焼き 磯和え さつま汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 こまつな	白菜 ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ	米 三温糖 さつま芋	白いりごま 油	815 28.0	29.3 2.27
13 (金)	【千葉県民の日メニュー】 ひじきご飯 牛乳 鰯のさんが焼き おかかサラダ 沢煮焼 ちば人参ゼリー	鶏肉 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 青じそ ほうれん草	しょうが 長ねぎ キャバツ 大根 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 白いりごま	704 31.5	20.5 3.20
16 (月)	ねぎ塩豚肉丼 牛乳 豆乳汁	豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 にら こまつな	玉ねぎ 長ねぎ キャバツ きくらげ 大根 ごぼう しょうが にんにく レモン	米 麦 さといも でんぱん	ごま油 油	826 28.8	31.3 2.67
17 (火)	【郷土料理を知ろう 滋賀県】 深川ご飯 牛乳 じゅんじゅん ワカサギの天ぷら 冷凍ベビーパイン	鶏肉 豚肉 あさり 麩 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 わかさぎ	人参 こまつな	ごぼう 玉ねぎ しいたけ パイナップル	米 こんにゃく きび砂糖	油	818 32.4	32.1 2.45
18 (水)	チキンライス 牛乳 ポトフ ポテトのチーズ焼き ひとくちゼリー	鶏肉 無添加ウインナー 無添加ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ こまつな	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャバツ	米 麦 じゃが芋 パン粉	油 バター	821 31.0	29.8 3.47
19 (木)	テーブルロール りんごジャム 牛乳 米粉のあさりチャウダー ズッキーニのグリルサラダ	あさり 無添加ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー パジル	玉ねぎ ズッキーニ にんにく	テーブルロール じゃが芋 米粉 さつま芋 りんごジャム	オリーブ油 油	715 26.7	24.5 2.46
20日は給食費を含む諸経費の再振替日です。残高不足にご注意ください。									
20 (金)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんごソース きゅうり	米 麦 じゃが芋	油	871 28.9	27.2 3.13
23 (月)	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 生揚げの旨煮	鮭 かつおぶし 豚肉 なっとう 生揚げ	牛乳	葉ねぎ 人参 ほうれん草 さやいんげん	たくあん たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	米 さといも こんにゃく 三温糖	油	798 39.4	25.3 2.83
24 (火)	とりからご飯 牛乳 人参サラダ 玉ねぎの味噌汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 無添加ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 こまつな	きゅうり セロリ 玉ねぎ しょうが	米 麦 でんぱん 三温糖 じゃが芋 蜂蜜レモンゼリー	油 白いりごま	850 26.8	28.4 3.13
25 (水)	キムタクご飯 牛乳 ぎょうざスープ ジャーマンポテト メロン	豚肉 餃子 無添加ベーコン	牛乳	人参 にら パセリ	長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ キャバツ メロン つぼ漬け きくらげ	米 麦 じゃが芋	ごま油 油	724 22.6	17.8 2.85
26 (木)	ご飯 牛乳 シイラのカレー醤油漬け焼き 梅おかかサラダ 焼き豆腐の煮物	シイラ 豚肉 焼き豆腐 かつおぶし	牛乳	人参	キャバツ きゅうり 梅干し 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく	油	734 36.3	20.4 2.19
27 (金)	ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め焼き 枝豆入みそドレッシングサラダ もずくと卵のスープ	豚肉 大豆 ツナ なると 豆腐 たまご みそ	牛乳 チーズ もずく	ピーマン 人参 こまつな	玉ねぎ キャバツ きゅうり えだまめ えのきだけ 長ねぎ	米 パン粉 でんぱん 三温糖	油	761 32.1	22.9 3.09
30 (月)	ご飯 カレーじゃこふりかけ 牛乳 レバーとポテトのごまだれあえ 豚しゃぶサラダ アセロラゼリー	豚レバー 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	スナッペン	玉ねぎ キャバツ きゅうり にんにく しょうが	米 じゃが芋 三温糖 でんぱん	ごま油 白いりごま	818 29.4	20.4 2.53

※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。

給食レシピで朝ベジ♪

<材料(作りやすい分量)>

じゃがいも(千切り) 2こ
にんじん(千切り) 1/2本
ピーマン(千切り) 1こ
豚肉(千切り) 90g
サラダ油 適量
しょうゆ 大さじ2
さとう 小さじ2
みりん 小さじ1
料理酒 小さじ1
カレー粉 小さじ1/5

カレーきんぴら



<作り方>

- ①じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ④じゃがいもを加え、少ししんなりしたら 調味料を入れる。
- ⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで 塩を入れる。

	当月平均	所要栄養基準	充足率
熱量	809	830	97%
たんぱく質	29.6	34.2	
脂質	26.7	23	
食塩相当量	2.75	2.5	110%

今月の地場産物

- ◆小竹地区結び合い農園(丹上さん)
じゃが芋(キタアカリ・はるか)、ズッキーニ、にんにく
- ◆ちばみらい農協
米(佐倉市産)、米粉、じゃが芋、きくらげ、人参、きゅうり
メロン
- ◆佐倉きのこ園
しいたけ

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日



【登場人物紹介】

のうみそさん。朝起きるのがつらいけど、朝ごはんをよくかんで食べてもらえるとシャキーンと目が覚めるよ。給食のカミカミメニューが大好き！よくかむことによって、特に集中力や記憶力を上げることができる。

かむってすごい！



はくちけんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

【給食室より～たかが前髪されど前髪】

先日、給食準備中にまわっていくと、前髪を出している給食当番の生徒がいました。「前髪をしまいましょう」と声をかけると「やだー!」との答え。「どうして嫌なの?」と聞くと、「おでこにニキビがある…」とのこと。「おでこ出した方がニキビ治るよ!」と言うと「うーん」と言いながら髪を入れて整えることができました。

6月になると湿度・温度が高くなり、細菌が活発になり食中毒の心配が高まります。給食では過去の食中毒事件への反省から「安全」について細かく決められています。

平成8年、夏から秋にかけて、腸管出血性大腸菌O-157による集団食中毒が、岡山県や岐阜県など各地で起きました。そして7月、大阪府堺市の小学校で大規模な集団食中毒が発生しました。児童7892人を含む9523人が感染し、3人の児童が死亡します。併発した溶血性尿毒症症候群（HUS）による後遺症が残った児童も多数いました。19年後の平成27年には、事件当時小学1年生でHUSを発症した女性が、後遺症により亡くなっています。O-157による集団感染としては世界に類をみない規模の事件となってしまいました。

私たち給食に携わるものは、「絶対に食中毒をおこさないぞ」という気持ちで調理しています。髪の毛や手には多くの細菌やウイルスが付着しているので、身支度や手洗いには特に気をつけています。しかし、教室で給食当番の人がもし手を洗っていなかったら？髪の毛が出ていたり、バタバタと触りながら配膳していたら？楽しいはずの給食が危険なものになってしまう可能性を、できるだけ減らしたいのです。生徒のみなさんには、なぜ給食の白衣を着るのか、帽子に髪の毛を入れるのか、手を洗うのか、考えて行動してくれるように願っています。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽し
みましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

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につながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

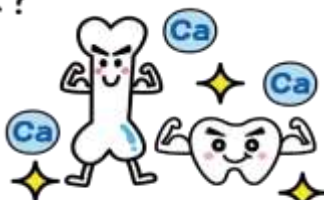


じょうぶな骨や歯をつくらう！

◎じょうぶな骨や歯をつくるには？

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

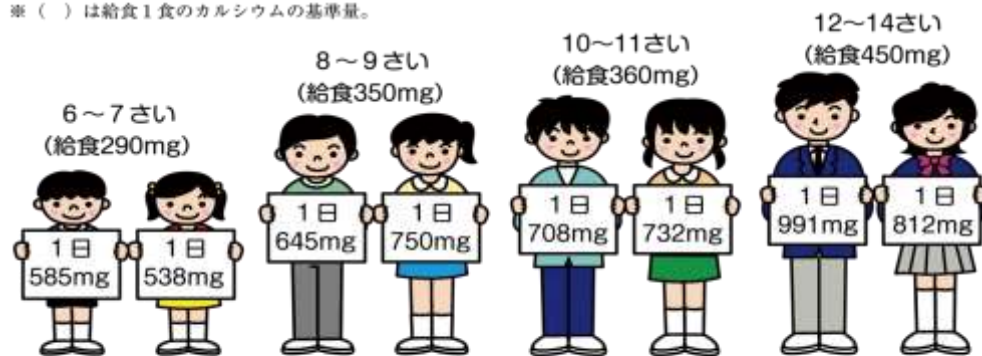


◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか？下に書いてみましょう。

給食では、この量の半分くらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



わたしが1日にとった方がよいカルシウム量は、mgです。

牛乳コップ1杯 (198mg)	ししやも3尾 (165mg)	小松菜1/4束 (136mg)	木綿豆腐1/4 丁(70mg)	納豆1パック (36mg)	切干大根10g (50mg)
--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	------------------	-------------------