



令和7年6月 給食だより

愛荘町給食センター
栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて ※6/2～6/3、幼稚園年少組は 簡易給食（★印の給食です）	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
2	月	★ごはん ★焼肉炒め いんげんのかつおあえ ★かぼちゃのみそ汁 ★牛乳	豚肉 花かつお 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 油	たまねぎ にんじん ビーマン さやいんげん もやし かぼちゃ	570kcal 25.7g 282mg
3	火	★チキンライス ★焼ウインナー(幼～小2:1 本、小3～中:2本) グリーンサラダ ★コンソメスープ ★牛乳	鶏肉 ウインナー まぐろ 豚肉 牛乳	こめ 強化米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン アスパラガス キャベツ きゅうり マッシュルーム チンゲンサイ	653kcal 25.7g 273mg
4	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜炒め かまぼこのすまし汁 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 【歯と口の健康週間 6/4～6/10】	鶏肉 ウインナー かまぼこ 牛乳(小中)	こめ 強化米 マーマレード 油 乳酸菌飲料(幼)	こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	600kcal 25.8g 336mg
5	木	ごはん いかりかき揚げ 切干大根のサラダ わかめのみそ汁 牛乳 一食さつまいもスティック 【かみかみメニューの日です】	いか ツリチリ水煮 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 さつまいも てんぷら粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう 切干しだいこん キャベツ きゅうり	611kcal 18.9g 319mg
6	金	麦ごはん じゃがいものうま煮 厚焼きたまご 春雨サラダ 牛乳	豚肉 生揚げ たまご焼き 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ 中華ごまドレッシング	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ さやいんげん キャベツ	658kcal 25.2g 293mg
9	月	麦ごはん さわらのごまだれ焼き 茎わかめのきんぴら 丁字麩のみそ汁 牛乳 キャンディチーズ(中:2個)	さわら くきわかめ 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 おおむぎ ごま さとう 丁字麩	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	574kcal 27.3g 321mg
10	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) マーシャルピンズ 枝豆コロッケ こんにゃくサラダ コーンチャウダー 牛乳	枝豆コロッケ ハム 鶏肉 牛乳	コッペパン マーシャルピンズ 油 バンバンジートレッシング さとう じゃがいも クリームシチュールー	しらたき きゅうり もやし たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	651kcal 24.0g 403mg
11	水	麦ごはん 春巻 ごぼうのソース炒め 厚揚げの中華煮 牛乳 ミニトマト(小中) ミフルザブリストロー(幼)	春巻 ベーコン 豚肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ブルーザブリストロー(幼)	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ 赤パプリカ しいたけ キャベツ にんにく ミニトマト(小中)	671kcal 21.6g 278mg
12	木	ごはん ハンバーグオニオンソースがけ キャベツのごまあえ くきわかめと卵のすまし汁 牛乳	ハンバーグ たまご くきわかめ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ	564kcal 23.6g 393mg
13	金	麦ごはん いわしの竜田揚げ ナムル ゆばのすまし汁 牛乳	いわし ハム 豆腐 湯葉 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ごま ごま油 さとう	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	579kcal 24.2g 329mg
16	月	麦ごはん こあゆのカリン揚げ マカロニサラダ ごぼうと豚肉のスープ 牛乳 【湖魚の料理】	こあゆ 豚肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 黒砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり スイートコーン キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	646kcal 21.7g 357mg
17	火	ごはん 鶏の唐揚げ れんこんサラダ みそワタンスープ 牛乳	鶏肉 ハム ワンタン ベーコン 牛乳	こめ 強化米 米粉 かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	720kcal 25.4g 275mg
18	水	麦ごはん 野菜とすり身の小判焼き ひじき五目煮 ちくわとのすまし汁 牛乳 青梅ゼリー(小中) オレンジゼリー(幼)	野菜とすり身の小判焼 鶏肉 ひじき だいず ちくわ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ブルーベリーオリヅ(幼)	にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな たまねぎ 青梅ゼリー(小中)	598kcal 21.4g 426mg
19	木	ごはん 信長煮 きすフライ キャベツのゆかりあえ 牛乳 【滋賀県の特産物メニュー】	牛肉 焼き豆腐 きすフライ 牛乳	こめ 強化米 丁字麩 油 さとう	たまねぎ にんじん 赤こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 赤しそ	623kcal 24.9g 320mg
20	金	中華麺(小麦対応なし) しょうゆラーメンスープ ポークしゅうまい (幼～小2:1個、小3～中:2個) 厚揚げのオイスター炒め 牛乳 フルーツゼリーあえ	豚肉 なんと ポークしゅうまい 生揚げ 牛乳	中華めん 油 さとう ハチミツレモンゼリー	もやし にんじん メンマ キャベツ ヤングコーン たまねぎ エリンギ さやいんげん にんにく パイン もも	640kcal 29.6g 287mg
23	月	麦ごはん ししゃもの焼き南蛮(幼～小3:1 尾、小4～6:2尾、中:3尾) 高野豆腐と野菜のうま煮 わかめのみそ汁 牛乳	ししゃも 高野豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ	558kcal 23.8g 388mg
24	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) ブルーベリージャム ポークピンズ 甘酢肉だんご(幼:1個、小中:2個) 海藻サラダ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	だいた 豚肉 甘酢肉だんご ひじきの海藻ミックス 牛乳	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも オリーブ油 さとう フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト ブロッコリー きゅうり	631kcal 26.9g 429mg
25	水	麦ごはん ポークカレー 赤魚のマヨネーズ焼き インゲンのごま炒め ジョア(乳対応なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	豚肉 あかうお ベーコン ジョア	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 給食用カレーフレーク マヨネーズ ごま	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん 黄パプリカ	568kcal 24.2g 823mg
26	木	ごはん いかの照り焼き ポテトサラダ 豚肉と豆腐のスープ 牛乳	いか ハム 豚肉 豆腐 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり しょうが 生しいたけ もやし にんじん	541kcal 25.1g 288mg
27	金	コーンピラフ 白身魚フライ ブロッコリーサラダ ビーフンスープ 牛乳 いちごヨーグルト	ベーコン 白身魚フライ 豚肉 牛乳 いちごヨーグルト	こめ 強化米 油 ドレッシング ビーフン	スイートコーン たまねぎ ブロッコリー 赤たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ヤングコーン	590kcal 24.7g 335mg
30	月	麦ごはん アジの和風トマトあんかけ キャベツのおかか炒め のつぺい汁 牛乳	アジ 粒状大豆 花かつお 豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ さといも	トマト ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	568kcal 25.7g 311mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は こまつな、ほうれんそう、玉ねぎ、ミニトマト、コアユ、牛乳 を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、玉ねぎ、きゅうり、生きくらげ、生しいたけ を使用します】



食育だより

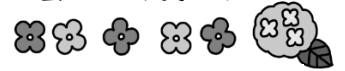


令和7年
6月

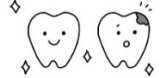


6月になり梅雨入りもうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

また6月は食育月間、6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



《6月4日～10日 歯と口の健康週間》



1口プラス10回噛む「噛むCAM+10(プラステン)」の健康づくり運動を愛荘町で推進しています。人間の歯は28本ありますが、20本以上の歯が残っていれば、食べ物をしっかり噛むことができ、健康的な食生活を維持しやすくなります。また、噛む力が保たれることで、栄養の吸収が良くなり、全身の健康や認知機能の維持にもつながるとされています。

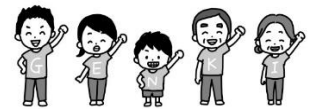
★★ 噛むとこんないいことがあります ★★

免疫力の向上



噛むことで唾液の分泌が促され、口内環境がよい状態で保たれます。唾液には免疫物質が含まれており、風邪や感染症の予防に役立ちます。

全身の健康維持



噛む力が低下すると、食事内容が偏りがちになり、肥満や糖尿病などのリスクが増加します。噛む力を維持することで、バランスの取れた食生活を送りやすくなります。

6月は食育月間です

未来を担う子ども達の健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでいきたいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



その他にも・・・

- 三食しっかりと食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食の体験活動 など

5月の食育の日に「食べ物を大切にしよう」を目標に、食品ロスについて知らせ、食べず嫌いをせずに食事で苦手なものにもチャレンジし、食品ロスを減らしましょう！と小学校の子ども達に呼びかけました。小学校からいただいた感想を紹介します。

愛知川小学校【3年1組、6年1組より】

- * 食品ロスが1人あたり『おにぎり1個分』は捨てすぎだと思った。ひとくち食べるだけでも食品ロスを減らすことができるかな。
- * 毎日多くの食品が捨てられていることを知った。苦手なものは、いつも全部減らしているけれど、ひとくちは食べてみようと思った。

愛知川東小学校【6年1組より】

- * 食品ロスを減らすため、クラスで残食を減らす取組を進めたいと考えています。
- * 子ども達が「口のレベルアップ」できるようにしていきたいです。

秦荘東小学校【6年B組より】

- * 食品ロスが472万トンの出ていることを知り食品ロスを減らさないといけないと思った。これからは、苦手な物もがんばって食べようと思った。
- * 残したものが捨てられるのは「もったいないなあ」と思った。これからは、あと一口チャレンジしたいです。

秦荘西小学校【1年1組より】

- * 苦手な食材をひとくちは頑張って食べようとする児童がいました。
- * 子ども達に食品ロスの意識はあるが、苦手な食品も食べようとして実践できるよう取組みたいと思いました。

ひとくち食べる挑戦をしよう！



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT