令和8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 ※ 6/1～6/2、幼稚園年少組は簡易給食（★印の給食提供します）	体内での働き 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	エネルギー タンパク質 カルシウム
1	月	★ごはん　★チキンカレー ★ハムステーキ　棒棒鶏サラダ ★牛乳	鶏肉　ハム　牛乳	こめ　強化米　じゃがいも 油　ﾉﾝｱﾚﾙｷﾞｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ　にんじん　きゅうり キャベツ　スイートコーン	635kcal 21.7g 411mg
2	火	★ごはん　★あかうおの照り焼き いんげんおかかあえ　★豚汁 ★牛乳　★りんごゼリー	あかうお　まぐろ　花かつお 豚肉　みそ　牛乳	こめ　強化米　油　さとう	さやいんげん　にんじん だいこん　キャベツ　たまねぎ りんごゼリー	581kcal 26.1g 289mg
3	水	ごはん　肉じゃが　鶏肉の生姜焼き キャベツのごまあえ 牛乳(小中)　乳酸菌飲料(幼)	牛肉　鶏肉　牛乳(小中)	こめ　強化米　じゃがいも 油　さとう　ごま 乳酸菌飲料（幼）	にんじん　たまねぎ 糸こんにゃく　さやいんげん しょうが　キャベツ　しめじ	645kcal 27.0g 306mg
4	木	ごはん　揚げ豆腐の肉みそあんかけ 小松菜のしらすあえ　キャベツの味噌汁 牛乳　一食さつまいもチップス **【歯と口の健康週間　6/4～6/10 】**	とうふ　鶏ひき肉 しらす干し　鶏肉 みそ　牛乳	こめ　強化米　油　さとう かたくりこ　ごま油 さつまいもチップス	ねぎ　しょうが　こまつな キャベツ　だいこん　にんじん エリンギ	615kcal 23.0g 364mg
5	金	麦ごはん　ハンバーグチーズソース ポテトサラダ コーンクリームスープ　牛乳	ハンバーグ チーズ　牛乳 ハム	こめ　強化米　おおむぎ ﾉﾝｱﾚﾙｷﾞｰﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰﾙｳ　かたくりこ じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ　コーンクリーム粉末	にんじん　スイートコーン たまねぎ　ほうれんそう	719kcal 23.5g 430mg
8	月	こんぶごはん　きびなごからあげ きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁　牛乳 **【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】**	こんぶ　きびなご　わかめ みそ　牛乳	こめ　強化米　油　ごま油 さとう　じゃがいも	にんじん　ごぼう　こんにゃく 生きくらげ　ねぎ	534kcal 21.7g 576mg
9	火	きなこ揚げパン(小麦、乳対応なし) 甘酢肉だんご(幼:１個、小:２個、中:３個) カルちゃんサラダ　ミネストローネ　牛乳 **【かみかみメニューの日です】**	きな粉　甘酢肉だんご　いか ひじきの海藻ミックス ウインナー　牛乳	コッペパン　油　さとう じゃがいも　シェルマカロニ オリーブ油	キャベツ　たまねぎ　にんじん グリンピース　トマト	648kcal 25.3g 516mg
10	水	麦ごはん　ひじきオムレツ ごぼうのから揚げ　ちんげん菜スープ 牛乳　ヨーグルト	ひじきオムレツ　鶏肉 牛乳　ヨーグルト	こめ　強化米　おおむぎ かたくりこ　油	ごぼう　チンゲンサイ キャベツ　生しいたけ 赤パプリカ	615kcal 21.2g 412mg
11	木	ごはん　鶏肉のウスター焼き コーンサラダ　ポテトスープ　牛乳	鶏肉　ベーコン　牛乳	こめ　強化米　さとう ドレッシング　じゃがいも ﾉﾝｱﾚﾙｷﾞｰﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰﾙｳ　油	スイートコーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ　セロリー	609kcal 22.5g 262mg
12	金	麦ごはん　えだまめコロッケ かしわのじゅんじゅん フルーツナタデココ　牛乳	枝豆コロッケ　鶏肉　豆腐 牛乳	こめ　強化米　おおむぎ 油　さとう	はくさい　にんじん　たまねぎ えのきたけ　みかん　パイン もも　ナタデココ	663kcal 21.7g 280mg
15	月	麦ごはん　さばの塩焼き きゅうりのゆかりかつおあえ 愛荘うどん入り豚汁　牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	さば　花かつお　豚肉 みそ　牛乳(小中)	こめ　強化米　おおむぎ **干しうどん山芋入り** 乳酸菌飲料(幼)	きゅうり　もやし　赤しそ キャベツ　だいこん　にんじん ねぎ	610kcal 25.8g 265mg
16	火	ごはん　鶏の唐揚げ 愛荘トマトスパゲティ アスパラスープ　牛乳	鶏肉　牛乳	こめ　強化米　かたくりこ 油　スパゲッティ　さとう	しょうが　生トマト　たまねぎ ピーマン　アスパラガス キャベツ　生きくらげ	620kcal 22.1g 261mg
17	水	麦ごはん　こあゆのカレー揚げ にんじんシリシリ　丁字麩のみそ汁　牛乳 **【湖魚の料理】**	まぐろ　花かつお 豆腐　みそ 牛乳　こあゆ	こめ　強化米　おおむぎ 油　カレー粉　丁字麩	にんじん　たまねぎ　ねぎ	602kcal 23.6g 386mg
18	木	ごはん　愛荘産野菜の卵焼き もやしの甘酢あえ　ゆばのすまし汁　牛乳 棒チーズ(小中)キャンディチーズ(幼)	たまご　まぐろ　わかめ 湯葉　牛乳　チーズ	こめ　強化米　さとう ごま油	たまねぎ　キャベツ　もやし きゅうり　ねぎ 生しいたけ　生きくらげ	538kcal 22.4g 319mg
19	金	ソフト麺(小麦対応なし)　きつね汁 大豆のかりかり揚げ　ｷｬﾍﾞﾂのおかかあえ　牛乳 ミニトマト(小中)　プチりんごゼリー(幼) **【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】**	油揚げ　かまぼこ　鶏肉 だいず　花かつお　牛乳	ソフトめん　かたくりこ 油　さとう ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰりんご味(幼)	ねぎ　キャベツ ミニトマト(小中)	673kcal 30.8g 334mg
22	月	麦ごはん　えだまめのかき揚げ もやしの梅ごまあえ　かきたま汁 牛乳	ちくわ　わかめ　たまご 豆腐　かまぼこ　牛乳	こめ　強化米　おおむぎ さつまいも　てんぷら粉　油 ごま　さとう　かたくりこ	えだまめ　たまねぎ　もやし ほうれんそう　梅肉ペースト にんじん	591kcal 21.0g 322mg
23	火	食パン(小麦、乳対応なし)　卵ソース リヨネーズポテト　キャベツスープ 牛乳	たまご　ベーコン ﾁｰｽﾞ粉末　牛乳	食パン　マヨネーズ タルタルソース　じゃがいも 油	たまねぎ　キャベツ　しめじ	569kcal 20.3g 297mg
24	水	麦ごはん　あかうおのレモンたれかけ ゴーヤチャンプル　かぼちゃのみそ汁 牛乳	あかうお　豚肉　とうふ 油揚げ　みそ　牛乳	こめ　強化米　おおむぎ 油　さとう	レモン　にがうり　キャベツ にんじん　かぼちゃ　たまねぎ えのきたけ	610kcal 28.1g 318mg
25	木	ごはん　揚げぎょうざ(幼～小2:２個、小3～小6:３個、中:４個) チャプチェ　青梗菜スープ　牛乳	焼きぎょうざ　牛肉 鶏肉　牛乳	こめ　強化米　油　はるさめ	にんじん　ピーマン チンゲンサイ　キャベツ もやし	679kcal 19.9g 388mg
26	金	タコライス(沖縄料理)　あじフライ 一食タルタルソース　海藻サラダ グリーンポタージュスープ ジョアマスカット(乳対応なし)	豚ひき肉　牛ひき肉　あじフライ ひじきの海藻ミックス 牛乳　ジョア(ﾏｽｶｯﾄ味)	こめ　強化米　カレー粉 油　タルタルソース ドレッシング　ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ粉末	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　キャベツ 赤パプリカ　グリンピース	648kcal 26.3g 284mg
29	月	菜めし　お好み焼き インゲンのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁　牛乳	ちくわ　たまご　豚肉 チキンハム　わかめ　油揚げ みそ　牛乳	こめ　強化米　こむぎ粉 やまいも　和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	広島菜　キャベツ　さやいんげん きゅうり　しめじ	590kcal 26.1g 323mg
30	火	ごはん　回鍋肉 多菜包子(幼～小4:１個、小5～中:２個) 小松菜ナムル　白湯スープ　牛乳	豚肉　みそ　多菜包子 かにかまフレーク　牛乳	こめ　強化米　ごま油 油　さとう　かたくりこ	しょうが　にんにく　キャベツ たまねぎ　にんじん　生きくらげ こまつな　もやし　だいこん	594kcal 21.5g 330mg

※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 キャベツ、こまつな、ほうれん草、ミニトマト、こあゆ、湯葉、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)、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、生しいたけ、生きくらげ、生トマト、干しうどん(山芋入り) を使用します】

食育だより

令和8年
6月

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。**「早寝・早起き・朝ごはん」**は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。**「食事」**は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの**「食事」**について、今一度、見直してみませんか。

家族と共にする食事**〈共食〉**は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

学校における食育 ～食に関する指導～

学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」は、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という３つの要素で考えられています。

①何を知っているか、何ができるか【知識・技能】
食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分自身の健康を支える知識を身につけていきます。

②知っていること・できることをどう使うか【思考力・判断力・表現力など】
食生活や食を選択するシーンで、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。

③どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送るか【学びに向かう力・人間性など】
健康や食の様々な課題に関心をもち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりにも貢献していく態度を身につけます。

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】
＊食べものを大切にしよう、のこすのをへらそうと思った。一口チャレンジをしてみたいです。
＊思っていたよりも自分たちの残しが多くて驚いた。あと一口は食べた方がよいと思った。
＊メニューがおいしくなるように味付けを変えていることは知らなかった。

ひとくち食べる挑戦をしよう！

愛知川東小学校【５年生より】
＊食品ロスがもったいないと思った。おかわりして残食を減らしたいと思った。苦手な物も一口食べてみようと思った。
＊「にんじんしりしり」が美味しいのは、いろんな工夫があることに気づいた。

秦荘東小学校【６年Ａ組より】
＊残食が多いことに驚いた、残食が少しでも減るように自分に盛りつけられた給食を最後まで食べようと思った。
＊残食が多い時に栄養士さん達が味を改良していることを初めて知りました。感謝して食べていきたいです。

秦荘西小学校【６年２組より】
＊時間がなかったり苦手な野菜が入っていたりして減らしてしまうことが多かったけど、給食センターの人が工夫してくれていることを知って減らさずに食べようと思った。給食センターの様子を知れてよかった。