

学校給食予定献立表 6月

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1 木	海藻サラダ カレービーフン きな粉茶 揚げパン 英字マカロニ スープ	きな粉 炒り大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ 海藻	オクラ かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン 三温糖 じゃがいも マカロニ	揚げ油 ごま油 ごま サラダ油	803 kcal 34.0 g 30.7 g 2.6 g
2 金	あじさい ゼリー パンサンスウ 麦ご飯 なす入り 麻婆豆腐	ぶた肉 赤みそ 豆腐	牛乳 かえり あおのり	にんじん 葉ねぎ	なす もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ あじさいゼリー	サラダ油 ごま油	755 kcal 32.8 g 19.2 g 2.3 g
5 月	きゅうりとキャベツ のあえもの かみかみ天ぷら 麦ご飯 高野豆腐の煮物	ゆで大豆 高野豆腐	牛乳 かえり 昆布	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 生しいたけ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも 中ざら糖	揚げ油 ごま サラダ油	758 kcal 28.2 g 20.5 g 1.9 g
6 火	あんず きゅうりと小松菜 のサラダ ジャム ガーリックポーク コッペパン かぼちゃの 豆乳スープ	ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 昆布	かぼちゃ 小松菜	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし あんず	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油	762 kcal 38.3 g 25.2 g 2.5 g
7 水	三色あえ 鶏の幽庵焼き たこ飯 ふしめんの汁	まだこ 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ 生しいたけ むきえだまめ ゆず ごぼう とうもろこし	県産ヒノヒカリ 三温糖 ふしめん	サラダ油 ごま	790 kcal 38.9 g 27.4 g 3.2 g
8 木	キャベツときゅうり のサラダ ヨーグルト 鮭のレモン焼き コッペパン コーンスープ	鮭 ベーコン 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	にんにく レモン きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま	833 kcal 49.8 g 37.9 g 2.7 g
9 金	キャベツのごまあえ あじの青じそ揚げ 麦ご飯 じゃがいもの そぼろ煮	まあじ 豆腐 赤みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	しそ葉 小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも 中ざら糖	揚げ油 ごま サラダ油	839 kcal 35.0 g 21.8 g 2.8 g
12 月	さくらんぼ 野菜の和え物 梅ご飯 きんぴらごぼう	鯖 みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 梅 れんこん ごぼう はくさい さくらんぼ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こんにやく 中ざら糖	ごま サラダ油	708 kcal 27.3 g 16.7 g 2.8 g
13 火	キャベツのサラダ 魚のマリネ ミルクパン 瀬戸の チャウダー	メルルーサ ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム 昆布	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ ほんしめじ キャベツ だいこん レモン	ミルクパン かたくり粉 三温糖 じゃがいも ふしめん コーンスターチ	揚げ油 サラダ油	789 kcal 37.5 g 28.1 g 3.0 g
14 水	ミニトマト ゆかり和え 照り焼きチキン ひじき入り カレーピラフ 豆腐とわかめ のスープ	ベーコン とり肉 豆腐	ひじき 牛乳 わかめ	小松菜 ミニトマト	たまねぎ とうもろこし むきえだまめ キャベツ もやし にんにく	県産ヒノヒカリ	有塩バター サラダ油	717 kcal 34.1 g 22.1 g 2.1 g
15 木	びわ 豚肉の甘酢 いため 中華あん 全粒粉パン 野菜のナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	しょうが びわ にんにく たまねぎ たけのこ 生しいたけ だいこん	全粒粉パン あずき 中ざら糖 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま サラダ油	741 kcal 35.5 g 23.9 g 2.4 g
16 金	たまねぎのサラダ 春巻き 麦ご飯 豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 生しいたけ しょうが 玉葱 きゅうり とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	861 kcal 31.0 g 29.4 g 1.9 g
19 月	小松菜のおひたし 小いわしのかりかりフライ 肉もつ煮 豆腐汁	牛肉 なると 豆腐	牛乳 釜あげいりこ わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 生しいたけ むきえだまめ キャベツ ほんしめじ	県産ヒノヒカリ こんにやく 三温糖 かたくり粉	サラダ油 揚げ油 ごま	731 kcal 33.2 g 26.9 g 2.9 g

* 6月21, 22日は期末試験のため給食は、ありません。
* 6月19日から23日は、「ふるさと食再発見週間」です。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
20 火	びわ 青菜のごまドレッシング和え じゃがいものミートソース焼き 米粉パン 夏野菜のスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト オクラ	たまねぎ もやし なす びわ	米粉パン じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	780 kcal 36.2 g 25.8 g 3.1 g
23 金	ゆで とうもろこし たまねぎと肉 のみそ炒め 厚揚げの すまじ汁 麦ご飯	ぶた肉 赤みそ 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ だいこん なす とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油	754 kcal 32.2 g 20.8 g 1.7 g
26 月	きゅうりのサラダ 冷凍みかん 麦ご飯 けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 梅びしお きゅうり ごぼう 冷凍みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく じゃがいも	ごま	749 kcal 34.5 g 15.9 g 2.0 g
27 火	キャベツのドレッシング和え ちくわのしそ揚げ コッペパン 五目うどん	焼き竹輪 ツナ ぶた肉 油揚げ	牛乳 昆布	しそ葉 にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん レモン たまねぎ	てんぷら粉 中ざら糖 生うどん	揚げ油 サラダ油	720 kcal 31.4 g 22.3 g 4.1 g
28 水	野菜とツナ のごま和え 豚肉の生姜焼き いりこ飯 たまねぎのみそ汁	青大豆 ぶた肉 ツナ 豆腐 赤みそ	かえり 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ごぼう しょうが きゅうり たまねぎ すもも	県産ヒノヒカリ 三温糖	ごま	714 kcal 40.1 g 19.8 g 3.8 g
29 木	ソース焼きスパゲティ 大豆とかえりの ごま醤油和え フルーツポンチ	豚モモ いか 炒り大豆	牛乳 かえり	にんじん 青ピーマン	玉葱 キャベツ みかん パイナップル もも	コッペパン スパゲティ 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま	784 kcal 35.3 g 17.3 g 3.0 g
30 金	野菜のドレッシングあえ ししゃもの磯辺揚げ 麦ご飯 夏野菜のみそ汁	油揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも あおのり粉	小松菜 かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ なす たまねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 三温糖 あずき 白玉団子 中ざら糖	揚げ油 サラダ油 ごま	855 kcal 31.3 g 21.0 g 2.4 g

6月は「食育月間」です!

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をするこ
とができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しよう
と努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いかか
わりがあることを理解し、尊重できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

中学生の健康づくりに給食は大きな役割を担っています。
学校での食育ではこの6つの視点を大切にしています。