

6月は「食育月間」です！
旬の食材を味わったり、自分の
食生活について考えてみましょう！



6月の献立表

(小学校用)

多古町学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか 血やにくや骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	えんぶん g	
1月	★しょくぱん(ブルーベリージャム) チキンカツ(ソース) ギョウにゆう ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃとうにゆうチャウダー	ギョウにゆう とりにく ツナ とうにゆう	ブルーベリー コーン ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	パン さとう こむぎこ パンこ バター あぶら	658	28.0	26.8	2.7	
2火	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ(小①職②) えだまめサラダ(ばいせんごまドレッシング) ポークカレー	ジョア たまご ぶたにく ギョウにゆう	えだまめ キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも カレールー	638	22.8	16.3	2.5	
3水	ごはん ギョウにゆう あじねぎしおこうじやき にくじゃが ★レモンカスターダルト なめこじる	ギョウにゆう あじ ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん なめこ レモン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ しおこうじ あぶら	680	31.4	19.0	2.4	
4木	ひじきごもくごはん ギョウにゆう かみかみごぼうバーグ(小①職②) キャベツとだいこんのうめあえ しらたまじる ★ソファール	ギョウにゆう ひじき とりにく あぶらあげ なると ソファール	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり うめ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう しらたまもち	681	29.2	17.1	3.0	4日～10日は 「歯と口の 健康習慣」 です よく かんで 食べましょう
5金	ごはん ギョウにゆう てつわんえびしゅうまい② ホイコーロー いかボールとはるさめのスープ	ギョウにゆう えび いとよくだい いか すけとうだら ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ	637	26.2	18.8	2.3	
8月	★こくとうパン ギョウにゆう にくだんごトマトソース② おまめのソテー とりにくのポトフ	ギョウにゆう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ コーン えだまめ	パン こくとう パンこ さとう あぶら でんぶん バター じゃがいも	599	28.3	23.5	2.6	
9火	ごはん ギョウにゆう さばつたあげ ごもくきんぴら さいとものみそしる	ギョウにゆう さば とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ながねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さいとも	645	27.4	21.2	2.1	
10水	ごはん ギョウにゆう ピビンバ(やきにくとナムル) ぎょうざスープ (こくとうビーンズ)	ギョウにゆう ぶたにく とりにく だいず	ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく もやし しょうが しいたけ キャベツ ほうれんそう たけのこ	こめ こむぎこ あぶら さとう こくとう ごまあぶら ごま	649	30.4	18.8	2.3	
11木	ごはん(あじつけのり) いわしのうめに ひじきのサラダ とんじる	ギョウにゆう のり いわし かつおぶし ひじき ぶたにく とうふ みそ	うめ えだまめ コーン だいこん カリフラワー にんじん ブロッコリー たまねぎ あかピーマン ごぼう ながねぎ	こめ さとう さいとも あぶら でんぶん	618	27.2	19.8	2.2	入梅
12金	●6月15日(月)は「千葉県民の日」ということで、本日は、「県民の日給食」です。千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産・多古町産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わってください。								千葉県民の日給食
12金	ごはん ギョウにゆう ねぎしおだれチキン ★カルてつヨーグルト ゆでやさしい(ノンエッグマヨネーズ) ひらたけとこまつなのみそしる	ギョウにゆう とりにく とうふ ヨーグルト	ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ひらたけ こまつな	こめ しおこうじ はちみつ あぶら さとう	654	32.1	20.5	2.0	
16火	ごはん ギョウにゆう あかうおのてりやき じゃがいものそばろに(あとひきみそだいず) とうふとわかめののみそしる	ギョウにゆう めぬけ ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース ながねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	603	30.1	14.4	2.3	
17水	ごはん ギョウにゆう はるまき チコレギサラダ マーボーとうふ	ギョウにゆう ぶたにく ひじき わかめ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり にんにく しょうが しいたけ	こめ はるさめ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん	659	22.6	20.4	2.5	
18木	ごはん ギョウにゆう すりみチーズロール ブロッコリーのおかかあえ ぶたどんのぐ	ギョウにゆう チーズ すけとうだら ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー にんじん ごぼう たまねぎ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	646	33.4	17.7	2.3	
19金	ごはん ★ジョアブレン ベイクレッドエッグ コールスローサラダ チキンカレー	ジョア ギョウにゆう たまご とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん トマト キャベツ コーン レモン しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー	629	24.6	14.0	2.6	
22月	ごはん ギョウにゆう かぼちゃコロッケ(ソース) ぶたにくとこんにやくのしぐれに むらくもじる	ギョウにゆう とりにく たまご とうふ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま	685	28.5	22.1	2.2	
23火	さらうどんのハリハリめん ギョウにゆう ミニにくまん さらうどんのあんかけ フルーツポンチ	ギョウにゆう ぶたにく いか かまぼこ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ みかん おうとう	めん あぶら こむぎこ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら せりー	629	28.7	23.8	2.2	
24水	ごはん ギョウにゆう かつおフライ(ソース) ひじきとえだまめのいりに すいとんじる	ギョウにゆう かつお とりにく ぶたあげ ひじき あぶらあげ	にんじん こまつな えだまめ だいこん	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら すいとん	637	28.2	14.7	2.2	
25木	ごはん ギョウにゆう てりやきチキン ごまあえ ★たいやき なまあげのみそしる	ギョウにゆう とりにく あつあげ みそ	しょうが にんにく いんげん もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ごま あずき ごまあぶら あぶら	664	31.6	17.2	2.3	
26金	ごはん ギョウにゆう ちばけんさんになんじんぎょうざ ぶたキムチいため とうもろこしスープ	ギョウにゆう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん キャベツ いら ながねぎ しょうが たまねぎ もやし コーン はくさい にんにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	653	27.8	19.7	2.0	
29月	★パンズパン ギョウにゆう ハンバーグトマトソース カリフラワーのツナサラダ こめこシチュー	ギョウにゆう とりにく ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム カリフラワー きゅうり にんじん	パン さとう あぶら バター じゃがいも こめこ じゃまクリーム	696	29.8	29.7	2.8	
30火	ごはん ギョウにゆう ししゃもいそべフライ(小①職②) ぶたにくとだいこんのうまに はんべんのすましじる ★りんごゼリー	ギョウにゆう ししゃも あおさのり ぶたにく はんべん	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ ひらたけ こまつな りんご	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ゼリー	595	24.5	16.4	2.0	

材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

() はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満	※脂質の 基準値は 摂取エネルギー の25~30%
--------------	-----	------	---------------	--------	------------------------------------

6月 給食だより

令和8年6月発行
多古町学校給食センター



毎年6月は『食育月間』です。食育月間とは、国民一人一人が「食」について考え、健康的な食生活を実践する力を育てるための強化月間です。私たちの体は食べたものを材料に作られますので、どのような食事を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。これを機会に、普段の食生活を振り返り、よりよい食生活を送れるようにしましょう！

未来へつながる「食」を考えよう

● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



食事をおいしく食べるには「歯」の健康も大切です！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。むし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つけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

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