

令和5年(2023年) 6月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもととなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	木	コッペパン	ハムステーキ		コッペパン	682	
		ハムステーキ	かんてん	キャベツ, きゅうり	あおじそドレッシング	810	
		かんてんサラダ	とりにく, スkimミルク	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, コーン, パセリ	じゃがいも, バター		
2	金	こうやどうふのそぼろどん	とりにく, こうやどうふ, こなチーズ	たまねぎ, にんじん, いんげん	ごはん, さとう	628	
		じゃこサラダ	ちりめん	だいこん, きゅうり	あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, さけ	778
5	月	ごはん	さけ		ごはん	602	
		さけのしおやき	ちくわ	にんじん, いんげん	じゃがいも, さとう, ごま, あぶら	しお	
		じゃがいものきんぴら	とうふ, あぶらあげ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ		しょうゆ, みりん	
6	火	キャベツとたまねぎのみそしる			かつおだし, みそ	737	
		コッペパン	かぼちゃひきにくフライ		コッペパン		
		かぼちゃひきにくフライ	ポトフ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ	あぶら		コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう
7	水	げんりょうわかめごはん	ソーセージ		キャベツ	606	
		きつねうどん	あぶらあげ, かまぼこ	にんじん, しいたけ, ねぎ	わかめごはん	618	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ, ごぼう, ほうれんそう	うどん, さとう	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ, さけ, みりん, わらうだし, しお	
8	木	だいたいすいりキーマカレー	ぶたにく, きゅうりにく, だいす	たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, にんにく, しょうが	あぶら	762	
		こうやどうふとチーズのコロコロサラダ	こうやどうふ, チーズ	きゅうり, コーン, にんじん	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す, しお, こしょう	
		ごはん			ナン	カレーウ, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお, ガラムマサラ	
9	金	はっぼうさい	ぶたにく, いか, えび, うすらたまご	はくさい, たまねぎ, たけのこ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが	ごはん	547	
		あげはるまき	はるまき		かたくりこ, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, ちゅうかスープ, さけ, しお, こしょう	
		ごはん			あぶら	しょうゆ, す, さけ, みりん, しお, こしょう	
12	月	ごはん			ごはん	716	
		マーボーあつあげ	あつあげ, ぶたにく	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ねぎ, いら, しいたけ, にんにく, しょうが	さとう, かたくりこ, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, トウバンジャン	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ, チキンハム	きゅうり, にんじん	さとう, ごまあぶら	しょうゆ, す, いちみつ, とうがらし	
13	火	コッペパン			コッペパン	687	
		とりにくのケチャップソース	とりにく	しょうが, にんにく, レモン, かじゅう	かたくりこ, あぶら, さとう	ケチャップ, ソース, さけ, みりん, しお, こしょう	
		マカロニサラダ	ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	マカロニ, あぶら, さとう	す, しお, こしょう	
14	水	きのこスープ	とうふ	たまねぎ, しめじ, えのき, まいたけ, にんじん	コンソメ, しょうゆ, とうがらし	846	
		ごはん			ごはん		
		じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ, にんじん, いんげん, しょうが	じゃがいも, さとう	しょうゆ, さけ, みりん	
15	木	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ, かつおぶし, しお, こんぶ	きゅうり, にんじん, きりぼしだいこん, うめびしお	ごま, さとう	712	
		ごはん			ごはん		
		アジのピリからソース	アジ	ねぎ, しょうが, にんにく	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうゆ, さけ, す, トウバンジャン	
16	金	ひじきナムル	ひじき	もやし, こまつな, にんじん	ごまあぶら, さとう	しょうゆ	
		きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ	ごぼう, こんぶ, やく, きりぼしだいこん, にんじん, ねぎ		かつおだし, みそ	
		ごはん			ごはん	620	
19	月	くじらのたつたあげ	くじら	りんご, しょうが, にんにく	かたくりこ, あぶら	しょうゆ, さけ, みりん	
		すのもの	ちくわ, わかめ	きゅうり	さとう	しょうゆ, しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	じゃがいも	かつおだし, みそ	
20	火	カレーライス	ぎゅうにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, いんげん, にんにく, しょうが	むぎごはん	603	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり	じゃがいも, あぶら	カレーウ, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお	
		コッペパン			ごま, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, す, いちみつ, とうがらし	
21	水	とりにくのスパイシーやき	とりにく	にんにく	コッペパン	660	
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき, ハム, えだまめ	もやし, こまつな, にんじん	ごまあぶら, さとう, ごま	しょうゆ, さけ, す, みりん, しお	
		フルーツカクテル		みかん, パイン, もも	カクテルゼリー, ナタデココ, さとう	しょうゆ, す, みりん, さけ	
22	木	ごはん			ごはん	634	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ, しょうが	さとう, あぶら	しょうゆ, さけ, みりん	
		しお, こんぶあえ	しお, こんぶ	キャベツ, きゅうり		かつおだし, みそ	
23	金	あさりのみそしる	あさり, とうふ, あぶらあげ	こんにゃく, えのき, ねぎ		783	
		げんりょうパン			コッペパン		
		スパゲッティーナポリタン	ぶたにく, ソーセージ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン	スパゲッティー, バター	ケチャップ, ソース, コンソメ, しお, こしょう	
24	土	プロッコリーとコーンのサラダ		プロッコリー, コーン	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	
		ミルメーク (小・中のみ)			ミルメーク		
		ごはん			ごはん	657	
25	日	いわしのかばやき	いわし	しょうが	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうゆ, さけ, みりん	
		はりはりづけ		きゅうり, きりぼしだいこん	さとう	す, しょうゆ	
		かきたまじる	たまご, とうふ	たまねぎ, にんじん, えのき, ねぎ	かたくりこ	かつおだし, しょうゆ, さけ, わらうだし, しお	
26	月	ごはん			ごはん	642	
		さばのみそに	さばのみそに				
		ごまあえ		ほうれんそう, もやし	ごま, さとう	しょうゆ	
27	火	とうがんのすましじる	とうふ, かまぼこ, あぶらあげ	とうがん, えのき, にんじん, ねぎ		805	
		コッペパン			コッペパン		
		てづくりチキンカツ	とりにく, たまご	キャベツ	ごむぎ, パン, あぶら	しお, こしょう	
28	水	ポイルキャベツ					
		ソース				ソース	
		BLTスープ	ベーコン	レタス, たまねぎ, トマト, セロリ, にんにく		コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう	
29	木	キムチどん			むぎごはん	609	
		ナムル	ぶたにく	たまねぎ, はくさい, キムチ, はくさい, いら, にんじん, にんにく, しょうが	さとう, ごまあぶら	しょうゆ, さけ, トウバンジャン	
		オレンジ		もやし, こまつな	ごま, ごまあぶら	しょうゆ	
30	金	メロンパン			メロンパン	623	
		ポークビーンズ	いんげん, まめ, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, いんげん, トマト	じゃがいも, さとう	ケチャップ, コンソメ, しお	
		カラフルサラダ	ツナ, えだまめ	こまつな, パプリカ, コーン, レモン, かじゅう	オリーブオイル, さとう	しょうゆ, す, しお, こしょう	
31	土	げんりょうごはん			ごはん	606	
		ひやしちゅうか	ハム	きゅうり, もやし, にんじん, コーン, しいたけ	さとう	しょうゆ, ひやしちゅうか, だれ	
		チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン, いんげん, たけのこ	あぶら, さとう	オイスターソース, しょうゆ, さけ, しお, こしょう	

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。



# 給食だより



令和5年 6月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく  
九度山町学校 給食センター

さわやかな季節はあっという間で、今年は早くも梅雨入りが発表されました。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。じめじめと蒸し暑い日が続くかと思えば肌寒い日もあって、体調を崩しやすい時期です。なんとなく体もしんどくて食欲も落ちやすくなりますが、これからくる夏の本格的な猛暑に負けないよう、今からしっかり食事をとって、体づくりをしておきたいですね。

## 6月は「食育月間」です!

6月は「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、さまざまな経験を通じて食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育む必要があります。給食では「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねるとともに、給食を生きた教材として、食に関するさまざまな知識を身につけていってもらいたいと思っています。



6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白ごころからよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

### かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

**Q1** かんたん ★★  
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

**Q2** かんたん ★★  
かめばかむほど口の中に出てるだ液には、どんな役割がある?

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする

**Q3** かんたん ★★  
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

**Q4** かんたん ★  
よくかむと、体のどこの働きが活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

**Q5** かんたん ★★  
かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい?

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

こたえ Q1=③ Q2=②(口の汚れや菌を溶かしやすくなる役割がある)  
Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類の組み合わせることがかむ回数が増える)