

2025

6月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)



6月の目標

よくかんで食べよう

今月はいつも以上に、かむことを意識した献立を取り入れています。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また、6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることにとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながっています。

かむって、こんなにすばらしい(>w<)



イラスト転載元：食育フォーラム2023.2024年6月号（健学社）

6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)		
ごはん ごめ 80 黄 鶏ちゃん とりにく 50 赤 にんにく 0.5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 5 緑 にら 3 緑 みそ 2 赤 あぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん	納豆サラダ なっとう 8 赤 ハム 8 緑 キャベツ 20 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 6 黄 みそ 0.5 赤 しょうゆ いももちのみそ汁 いももち 20 黄 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 15 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 5 黄 みそ 7 赤 にぼし	石見ポークでとこトン勝つバーガー パン 1こ 黄 (とんかつ) ぶたにく 1切 赤 こむぎこ 黄 パンこ 黄 あぶら 黄 しお こしょう しょうゆ チキンスープ (レモンドレッシングサラダ) キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 10 緑 レモンかじゅう 緑 あぶら 黄 さとう しお こしょう	白星コンソメスープ ウインナー 10 赤 だいこん 20 黄 ほうれんそう 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 あぶら 黄 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	ごはん ごめ 80 黄 いわしのうめ煮 いわしのうめに 1尾 赤 いわし、うめ、しそ でんぷん 筑前煮 とりにく 25 赤 れんこん 20 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 さやいんげん 10 緑 あぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	ごはん ごめ 80 黄 ごぼうサラダ ツナ 4 赤 ごぼう 25 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 マヨネーズ 6 黄 ごま 黄 しお こしょう さとう しょうゆ なすのみそ汁 あつあげ 20 黄 なす 25 緑 えのきたけ 5 黄 ねぎ 5 緑 わかめ 0.4 緑 みそ 7 赤 にぼし	ごはん ごめ 80 黄 シーザーサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 10 緑 ブロッコリー 20 緑 クルトン 3 黄 ドレッシング 6 黄 ホキフライ ホキフライ 1切 赤黄 ホキ、パンこ、こむぎこ でんぷん あぶら 黄 コーンスープ ウインナー 8 赤 たまねぎ 20 緑 クリームコーン 20 緑 コーン 5 緑 にんじん 8 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 あぶら 黄 しお こしょう しょうゆ チキンスープ

6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)
ごはん ごめ 75 黄 あご丸のみそ汁 あごまる 20 赤緑 すりみ(とびうお、たら)、にんじん ごぼう、ねぎ あらめ、でんぷん 生干しカレーのから揚げ カレイ 1尾 赤 でんぷん 5 黄 あぶら 黄 ねばねば和え かまぼこ 8 赤 おくら 15 緑 キャベツ 25 緑 モロヘイヤ 10 緑 きゅうり 13 緑 ごま 2 緑 しょうゆ	あご丸のみそ汁 あごまる 20 赤緑 すりみ(とびうお、たら)、にんじん ごぼう、ねぎ あらめ、でんぷん 塩ラーメン (めん) ちゅうかめん 1玉 黄 (汁) ぶたにく 20 赤 もやし 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 コーン 6 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 5 緑 メンマ 3 緑 わかめ 0.4 赤 にんにく 緑 ごまあぶら 黄 しおこうじ こしょう しょうゆ ちゅうかスープ ばいたんスープ こざかなくん こざかなくん 1袋 赤 じゃこ	ごはん ごめ 80 黄 春雨サラダ きんしたまご 10 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 はるさめ 30 黄 ごま 黄 ごまあぶら 黄 す しお しょうゆ 石見ポークのガーリック炒め ぶたにく 50 赤 たまねぎ 0.5 緑 にんにく 20 緑 あぶら 黄 しょうゆ さとう さけ 海藻サラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 かいそう 1 赤 わかめ、さくらそう こんぶ、かんでん ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう す しお	ごはん ごめ 80 黄 野菜のみそ炒め とりにく 10 赤 キャベツ 20 緑 ごぼう 20 緑 しいたけ 30 緑 しょうが 0.2 緑 みそ 2 赤 あぶら 黄 さけ さとう みりん しょうゆ 豆腐のすまし汁 どうふ 25 赤 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 10 緑 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし	ごはん ごめ 80 黄 ごま和え ツナ 5 赤 ブロッコリー 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 7 緑 コーン 3 緑 ごま 2 黄 しょうゆ さとう つくねのお好み焼き キャベツ、とりにく かつおぶし、しょうが でんぷん、ラード 1個 赤緑 豚じゃがみそ汁 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 緑 ごぼう 10 緑 こんにやく 8 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 にぼし

6月16日 (月)		6月17日 (火)		6月18日 (水)		6月19日 (木)		6月20日 (金)	
石見ポークの ハヤシライス	ひじきのマリネ	黒糖パン	ミネストローネ	石見和牛ごはん	りっちゃんの 元気サラダ	ごはん	ズッキーニの ソテー	ごはん	切干大根の ナムル
(むぎごはん) こめ 72 黄 むぎ 8 黄 (ルウ) ぶたにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 8 緑 さやいんげん 7 緑 にんにく 0.3 緑 カットトマト 20 緑 あぶら 黄 デミグラスソース あかワイン ハヤシルウ	ハム 8 赤 ひじき 1 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 15 緑 にんじん 5 緑 あぶら 黄 す さとう しょうゆ さくらんぼ さくらんぼ 2個 緑	こくとうパン 1こ 黄 チーズ入り ささみフライ ささみフライ 1切 赤黄 チーズ,とりにく パンこ,こむぎこ しょうが,にんにく あぶら 黄 おかか マヨ和え はくさい 40 緑 ｽﾀｯﾌﾞ ﾍﾝﾄﾞﾙ 15 緑 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 緑 かつおぶし 1 赤 マヨネーズ 6 黄 さとう しょうゆ	ベーコン 5 赤 マカロニ 4 黄 じゃがいも 15 黄 ズッキーニ 20 緑 たまねぎ 10 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.2 緑 オリブオイル 黄 しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ チキンスープ	こめ 60 黄 むぎ 8 黄 ぎゅうにく 20 赤 ごぼう 15 赤 こんにゃく 15 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 6 緑 ごま 1 黄 しょうゆ みりん さとう さけ わふうだし きびなごの からあげ きびなごからあげ 35 赤黄 きびなご,ねぎ こむぎこ あぶら 黄	ハム 5 赤 キャベツ 20 緑 トマト 20 緑 きゅうり 15 緑 コーン 10 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 赤 こんぶ 赤 あぶら 黄 しお こしょう さとう す なめこの赤だし あぶらあげ 4 赤 なめこ 10 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 15 緑 ねぎ 3 緑 わかめ 0.4 赤 まめみそ 6.5 赤 にぼし	こめ 80 黄 ぶたにく 10 赤 ズッキーニ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 さやいんげん 5 緑 あぶら 黄 しお こしょう チキンスープ パンこ 2.5 黄 カレーこ しお トマたまスープ たまご 20 赤 ハム 5 赤 たまねぎ 15 緑 トマト 20 緑 しいたけ 5 緑 はくさい 15 緑 こまつな 5 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	こめ 80 黄 ハム 10 赤 きりぼしだいこん 3 緑 キャベツ 15 緑 きゅうり 10 緑 さやえんどう 4 緑 ごま 2 黄 ごまあぶら 1 黄 しお こしょう じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 ズッキーニ 8 緑 にんにく 0.2 緑 チーズ 6 赤 あぶら 黄 しお こしょう あかワイン ウスターソース トマトケチャップ もやしのスープ ベーコン 5 赤 もやし 25 緑 はくさい 20 緑 しいたけ 7 緑 わかめ 0.4 赤 しお こしょう しょうゆ チキンスープ		

6月23日 (月)		6月24日 (火)		6月25日 (水)		6月26日 (木)		6月27日 (金)	
ごはん	にんじん シリシリサラダ	しその香り シーフードスパゲティ	豚しゃぶサラダ	ごはん	きゅうりとワカメ の酢の物	五穀米ごはん	ワンタンスープ	キムチ チャーハン	鶏つくね汁
こめ 80 黄 デミグラスソース ハンバーグ ハンバーグ 1個 赤 とりにく,ぶたにく, でんぶん じゃがいも デミグラスソース トマトケチャップ あかワイン さとう ウスターソース	ツナ 10 赤 にんじん 20 緑 きりぼしだいこん 20 緑 きゅうり 30 黄 あぶら 黄 す しお さとう もずくと 豆腐のスープ とうふ 20 赤 もずく 5 赤 たまねぎ 20 緑 もやし 20 緑 えのきたけ 5 緑 さやえんどう 10 緑 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	スパゲティ 50 黄 いか 15 赤 ほたて 20 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 さやえんどう 6 緑 あぶら 2 黄 しそふりかけ しお こしょう しろワイン 枝豆と豆腐の ミンチカツ ミンチカツ 1個 赤黄 とりにく,とうふ, えだまめ,たまねぎ パンこ,でんぶん あぶら 黄	ぶたにく 20 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 4 緑 コーン 6 緑 マヨネーズ 8 黄 レモンかじゅう 0.5 緑 ごま 1 黄 さとう しょうゆ フローズン ヨーグルト ヨーグルト 1個 赤	こめ 80 黄 さわらの 香味焼き さわら 1切 赤 にんにく 1 緑 しょうが 1 緑 しょうゆ さとう さけ みりん 具だくさん さつまい とりにく 10 赤 あぶらあげ 4 赤 さつまいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 10 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 にぼし	わかめ 0.8 赤 きゅうり 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ごま 1 黄 す さけ さとう しょうゆ 具だくさん さつまい とりにく 10 赤 あぶらあげ 4 赤 さつまいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 ごぼう 10 緑 こんにゃく 10 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 にぼし	こめ 72 黄 ごこブレンド 8 黄 おおむぎ,もちきび もちあわ,アマランサス ごま 石見ポークの 酢豚 ぶたにく 40 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 ピーマン 10 緑 あかピーマン 5 緑 しいたけ 5 緑 でんぶん 黄 あぶら 黄 トマトケチャップ しょうゆ さとう す	ワンタン 15 赤黄 ぶたにく,キャベツ たまねぎ,しょうが こむぎこ,でんぶん だいたい もやし 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にら 3 緑 ごまあぶら 黄 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	こめ 58 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 はくさいキムチ 25 緑 たまねぎ 15 緑 ピーマン 8 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.2 緑 あぶら 0.3 黄 ごまあぶら 0.3 黄 しょうゆ さとう アーモンド入り かみかみピーズ アーモンド 3 黄 だいたい 13 赤 じゃこ 3 赤 でんぶん 2 黄 あぶら 黄 ごま 1 黄 しょうゆ さとう みりん	とりにく 25 赤 とりにく,でんぶん たまねぎ,にんにく かまぼこ 5 黄 もやし 20 緑 しめじ 10 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 4 赤 しお しょうゆ みりん こんごうだし さけ

6月30日 (月)	
ごはん	青のり大豆ポテト
こめ 80 黄 なす入り 麻婆豆腐 ぶたにく 20 赤 とうふ 70 赤 なす 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 1 緑 チンゲンサイ 1 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 ごまあぶら 黄 あかみそ 2 赤 でんぶん 1 黄 しょうゆ さとう トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープ	だいたい 16 赤 じゃがいも 40 緑 あおのり 0.1 緑 でんぶん, 3 緑 あぶら 3 緑 バンバンジー サラダ とりにく 10 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング 6 黄 メロン メロン 1/16個 緑

6月が しょくいく げっ かん 6月は食育月間です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。そして、島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」としています。この月間は、地場産物を活用した献立を提供するなどを通して、ふるさとを愛し、誇りを持ち、心豊かでたくましい子どもたちを育てることをねらいとしています。給食を通して、邑南町の食材・島根県の食材を知ってもらいたいと思います。

食育とは(食育基本法より)
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

子どものころから身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。子どものころからの食習慣がとても重要です。

6月の給食に登場する 邑南町で作られたもの

こめ	キャベツ	さやえんどう
ぎゅうにく	だいこん	スナップえんどう
ぶたにく	たまねぎ	さやいんげん
たまご	こまつな	ズッキーニ
さくらんぼ	はくさい	きゅうり
とうふ	なす	にんじん
みそ	にら	にんにく
しょうゆ	ねぎ	じゃがいも
しおこうじ	ピーマン	しいたけ
	トマト	こんにゃく

※加工品の主な原材料は [] に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 6月の平均	636	26.2 ※16.5%	21 ※29.7%	348	2.8	212	0.79	0.54	28	2.1
学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町東学校給食センター