

6月給食だより

令和6年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です。

英語のことわざに、「You are what you eat」というものがあります。これは、「あなたは、あなたが食べた（食べる）ものでできている。健康は食にあり。」という意味です。つまり、体や心の健康のため、「毎日、何をどのように食べるか」は、とても大切であるということです。

毎年6月は「食育月間」です。普段何気なく食べている食事や食べ物についてふり返り、食べることの大切さを改めて考えてみましょう。



食べる楽しみや喜びを

あらためて感じてみよう！

家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受け取ることでもあります。



栄養バランスを考えながら

いただきます！

食べ物は、体をつくり、体を動かすエネルギー



になります。とりわけ小学生、中学生の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。

食べ物のことを

よく知ろう！

食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。



ふるさとの食、伝統の食を

未来に伝えよう！

日本の食文化は、四季の移り変わりや自然を大事にしながら、素材の持ち味を生かしており、世界中から称賛されています。そこで、「和食 (WASHOKU)」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



～ 6月の献立紹介 ～



*****「入梅献立」*****

暦の上で梅雨の季節に入ることを入梅といいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。6月は、入梅にちなんで梅を使った料理がたくさん登場します。

◆いわしの梅煮

6月～7月の梅雨の時期に獲れるいわしを「入梅いわし」といいます。1年の中でも特に脂がのり、おいしいとされています。

◆和風梅チキン

揚げた鶏肉に、醤油ベースのさっぱりとした梅ソースをからめます。

◆梅フルーツポンチ

フルーツポンチは、いつも果物の缶詰のシロップも加えて作っています。今回は、果物のシロップの代わりに梅ジュースを使います。



*****「かみかみ献立」*****

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみごたえがあり（根菜類、イカなど）、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材（大豆、厚揚げ、高野豆腐、チーズ、ひじき、切干し大根、小松菜など）を使った料理がたくさん登場します。



【地場産物】

6月から、岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なす、トマト、冬瓜、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜も使っていきます。

【新メニュー】

「鉄分たっぷりキーマカレー」

・・・鉄分豊富な豚レバー入りのキーマカレーです。

「白身魚のピリっとジャン」

・・・揚げた白身魚にピリっと辛いトウバンジャンを使ったソースをかけた料理です。



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
きゅうしょくは、ありません。 6月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ねごろ大葱、なす、トマト、きゅうり 冬瓜、小松菜、玉ねぎ、黒あわびだけ 人参、バレンシアオレンジ さがして みてね いわでしさんのやさしいは、あひでかいています。そうへいちゃんめがけるしです。	○牛乳 □パン ソイチャウダー ○ベーコン ☆しめじ ○しろいんげんまめ ☆パセリ ○とうにゅう □じゃがいも ☆たまねぎ ポター・ジュルウ ☆にんじん コンソメ □※ドーナツがたコロンネ(2こ) 食(しょく)について かんがえてみよう。 6月は食育月間です! 683kcal	カルシウムたっぷり こんだて ○牛乳 □ごはん あつあげとわかめのみそしる ○あつあげ ☆こんにゃく ○わかめ ☆えのきたけ ☆こまつな □じゃがいも ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん だしパック わふうめチキン(2こ) ○どりにく しょうゆ ☆うめ さとう ☆さけ みりん かたくりこ す ○※こざかな(こぶくろ) 646kcal	さかなのほねに ちゅういししょう ○牛乳 □ごはん ちくぜんに ○どりにく ☆こんにゃく ○ひらてん □ごまあぶら ☆にんじん しょうゆ ☆だいこん さとう ☆ごぼう さけ ☆いんげん みりん さばのゆずみそだれかけ ○さば みりん ○みそ さけ ☆ゆず かたくりこ さとう 714kcal	○牛乳 □ごはん タイビーエン ○ぶたにく ☆チンゲンサイ ○いか ☆しょうが ○うすらたまご □はるさめ ☆はくさい ちゅうかだし ☆キャベツ さけ ☆たまねぎ こしょう ☆にんじん スパイシーチキン ○どりにく しょうゆ ☆にんにく さとう ☆しょうが カレーこ しお 563kcal
10	11	12	13	14
○牛乳 てつぶんたっぷりキーマカレー □ごはん ☆しょうが ○ぶたにく ケチャップ ○どりにく カレールウ ○だいすく コンソメ ○ぶたレバー ウスターソース ☆たまねぎ カレーこ ☆にんじん しょうゆ ☆にんにく さとう ☆ねぎおあとう しお ☆トマト ツナとチーズのサラダ ○ツナ □ごめあぶら ○チーズ す ☆キャベツ さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆とうもろこし しお 666kcal	○牛乳 □こくとうパン おおむぎりやさいスープ ○ベーコン ☆しめじ ☆キャベツ □おおむぎ ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん コンソメ ☆こまつな こしょう ※とうふハンバーグ(オニオンソース) ○※とうふハンバーグ ケチャップ ☆たまねぎ さとう □バター ちゅうのうソース デミグラスソース あかワイン ☆バレンシアオレンジ わがやまけんさん です 621kcal	○牛乳 □ごはん てつくりふりかけ ○ちりめんじゃこ す ○かつおぶし みりん ○しおこんぶ しょうゆ □ごま さとう ごじる ○ぶたにく ☆ねぎ ○だいす ☆こんにゃく ○とうふ □じゃがいも ☆はくさい ○みそ ☆にんじん だしパック ☆たまねぎ ○※いわしのうめ ほねごとたべられます 641kcal	○牛乳 □※わかめごはん とうがンのみそしる ○あぶらあげ ☆キャベツ ○とうふ ☆しめじ ☆とうがん ○みそ ☆たまねぎ だしパック ☆にんじん ○※うのはなフライ 「とうがん」は、6がつ〜9がつに 『しゅん』をむかえるやさいです。 590kcal	○牛乳 □げんりょうパン やきそば □やきそばめん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆にんじん ○ちくわ こしょう ☆キャベツ さけ きりぼしだいこんのサラダ ○どりにく □ごま ☆きりぼしだいこん しょうゆ ☆きゅうり さとう ☆にんじん す ☆とうもろこし 597kcal
17	18	19	20	21
さかなのほねに ちゅういししょう ○牛乳 □ごはん ※あじつけのり フォーのスープ □フォー ☆にら ○ぶたにく ☆しいたけ ○どりにく ☆しょうが ☆キャベツ さけ ☆チンゲンサイ ちゅうかだし ☆たまねぎ こしょう ☆ちゆし しろみぎかなのピリッとジャン ○たら しょうゆ ☆にんにく さとう ☆しょうが す ☆だいこん こしょう □ごめあぶら かたくりこ トウバンジャン さけ 596kcal	○牛乳 □げんりょうパン ごぼうスバゲッティ □スバゲッティ ☆えのきたけ ○ぶたにく ☆にんにく ○ベーコン □ごめあぶら ○ごぼう トウバンジャン ☆にんじん しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆こまつな かみかみサラダ ○いか □ごま ○どりにく □ごめあぶら ○かんでん す ☆きりぼしだいこん さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆キャベツ 603kcal	○牛乳 □ごはん ごうやどふのふくめに ○どりにく ☆こんにゃく ○ごうやどふ さとう ○ひらてん しょうゆ ☆だいこん みりん ☆にんじん さけ ☆いんげん ※ぶたのてんぷら ○※ぶたにく しお ごむぎこ さけ よくかんで 食べよう! 697kcal	○牛乳 マーボートマトなすどん □ごはん ☆しいたけ ○ぶたにく ☆しょうが ○どりにく ☆にんにく ○だいすく ○みそ ○とうふ さとう ☆トマト しょうゆ ☆なす トウバンジャン ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆ねぎ かたくりこ しそひじきあえ ☆キャベツ ☆にんじん ☆こまつな ○しそひじき 559kcal	○牛乳 □パン ※ミルメークココア ジュリエンスープ ○ベーコン ☆いんげん ☆たまねぎ ☆くろあわびだけ ☆にんじん □じゃがいも ☆キャベツ コンソメ ☆ちゆし こしょう ※やきウイナー(ビーンズソース) ○※ウイナー ☆たまねぎ ○どりにく ☆トマト ○ぶたにく トマトピューレー ○だいす ケチャップ ○しろいんげんまめ カレーこ 619kcal
24	25	26	27	28
○牛乳 □ごはん なつぷたじる ○ぶたにく ☆にんじん ☆なす ☆しめじ ☆かぼちゃ ☆しょうが ☆とうがん ○みそ ☆たまねぎ だしパック ○※まぐろカツ 6がつから、なつのやさいがたくさん とうじょうするよ! 594kcal	○牛乳 □パン トマトビーンズ ○ぶたにく ☆トマト ○だいす □じゃがいも ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆ブロッコリー コンソメ ☆なす さとう ☆しめじ ○※チキンのオープンやき(チーズ) 653kcal	○牛乳 いわでっこカレーライス □ごはん ☆ねごろ大葱 ○どりにく □じゃがいも ☆たまねぎ カレールウ ☆にんじん うめフルーツポンチ □ゼリー ☆みかん ○かんでん ☆パイナップル ☆うめかじゅう ☆もも フルーツポンチと うめジュースを あわせています。 671kcal	○牛乳 ※げんりょうゆかりごはん □ひやしうどん とりささみのさっぱりサラダ ○どりにく ○かつおぶし ☆キャベツ □ごま ☆きゅうり さとう ☆にんじん ぼんず うめ ○※しゅうまい(2こ) ※めんつゆ(クラス2ぼん) 721kcal	○牛乳 □パン なつのミネストローネ ○ベーコン ☆にんにく ☆ズッキーニ □じゃがいも ☆なす □マカロニ ☆トマト □オリブゆ ☆たまねぎ トマトピューレー ☆キャベツ コンソメ ☆しめじ こしょう ※かぼちゃコロツケ 689kcal

□・・・き (ねつやちからのもとになる)

○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる)

☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 6月分の給食費引き落としは、7月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。

* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日 曜	献 立 名	
3 月		給食はありません
4 火	パン ソイチャウダー ドーナツ型コロッケ(2個)	牛乳 パン(小麦) ソイチャウダー[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] ドーナツ型コロッケ(小麦 大豆)
5 水	ごはん 小魚(小袋) 厚揚げとわかめのみそ汁 和風梅チキン(2個)	牛乳 小魚(無) 厚揚げとわかめのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 和風梅チキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
6 木	ごはん 筑前煮 さばのゆずみそだれかけ	牛乳 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] さばのゆずみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
7 金	パン タイピーエン スパイシーチキン	牛乳 タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] スパイシーチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
10 月	鉄分たっぷりキーマカレー ツナとチーズのサラダ	牛乳 鉄分たっぷりキーマカレー[鶏 豚 大豆肉(大豆) 豚レバー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナとチーズのサラダ[チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)]
11 火	黒糖パン 大麦と野菜のスープ バレンシアオレンジ 豆腐ハンバーグ(オニオンソース)	牛乳 黒糖パン(小麦) 大麦と野菜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] バレンシアオレンジ(オレンジ) 豆腐ハンバーグ(オニオンソース)[豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚) バター(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
12 水	ごはん 手作りふりかけ 呉汁 いわしの梅煮	牛乳 手作りふりかけ[塩昆布(小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)] 呉汁[豚 大豆 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
13 木	わかめごはん 冬瓜のみそ汁 卵の花フライ	牛乳 わかめごはん(無) 冬瓜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 卵の花フライ(小麦 卵 大豆)
14 金	減量パン 焼きそば 切干し大根のサラダ	牛乳 減量パン(小麦) 焼きそば[焼きそばめん(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] 切干し大根のサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)]
17 月	ごはん 味付けのり フォーのスープ 白身魚のピリっとジャン	牛乳 味付けのり(大豆) フォーのスープ[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 白身魚のピリっとジャン[調味料(小麦 大豆)]
18 火	減量パン ごぼうスパゲッティ かみかみサラダ	牛乳 減量パン(小麦) ごぼうスパゲッティ[スパゲッティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)] かみかみサラダ[いか 鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
19 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 豚の天ぷら	牛乳 高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 豚の天ぷら[豚(豚 小麦 乳 大豆) 小麦]
20 木	マーボートマトなす丼 しそひじきあえ	牛乳 マーボートマトなす丼[鶏 豚 大豆肉(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しそひじきあえ[しそひじき(大豆 小麦)]
21 金	パン ミルメークココア ジュリエンスープ 焼きウインナー(ビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ジュリエンスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー(ビーンズソース)[ウインナー(鶏) 鶏 豚 大豆]
24 月	ごはん 夏豚汁 まぐろカツ	牛乳 夏豚汁[豚 調味料(大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
25 火	パン トマトビーンズ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 パン(小麦) トマトビーンズ[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(小麦 乳 大豆 鶏)
26 水	岩出っ子カレーライス 梅フルーツポンチ	牛乳 岩出っ子カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] 梅フルーツポンチ[ゼリー(もも) もも]
27 木	減量ゆかりごはん 冷やしうどん 鶏ささみのさっぱりサラダ しゅうまい(2個) めんつゆクラス2本	牛乳 減量ゆかりごはん(無) 冷やしうどん(小麦) 鶏ささみのさっぱりサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚) めんつゆ(小麦 大豆)
28 金	パン いちごミックスジャム 夏のミネストローネ かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 夏のミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かぼちゃコロッケ(小麦 乳)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

*一部 商品名を載せています。