

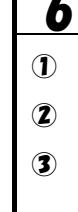
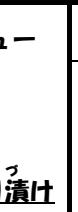
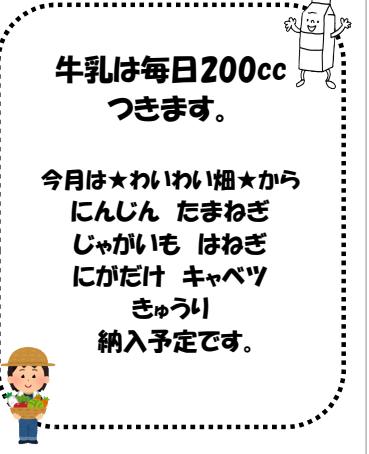
令和7年度

中種子町立学校給食センター

*物資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。

6月給食よていこんだてひょう

たんぱく質を多く含む食品 カルシウムを多く含む食品 カロテンを多く含む食品 ビタミンCを多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 脂質を多く含む食品	1群 2群 3群 4群 5群 6群	血や肉や体をつくるもの 体の調子を整えるもの 熟や力のもとになる
---	----------------------------------	--

月	火	水	木	金									
2  ① 麦ご飯 ② 酸辣湯 ③ 回鍋肉	3  ① ミルクパン ② 肉うどん ③ きなこ大豆	4  ① 麦ご飯 ② 夏野菜カレー ③ ベイクドポテト	5  ① コッペパン ② 実だくさんスープ ③ 豚挽肉のチーズ焼き	6  ① 醋飯 ② 青さのすまし汁 ③ さつますもじの具									
1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 636*792 P 23.4*28.3	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 686*879 P 32.5*40.9	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 697*866 P 24.2*29.5	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 601*763 P 30.4*38.2	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 599*741 P 25.1*30.3									
家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい いも	家庭でとて もらいたいもの	たまご やさい きのこ	家庭でとて もらいたいもの	さかな まめ やさい	家庭でとて もらいたいもの	たまご やさい いも						
9  ① 麦ご飯 ② にがだけの味噌汁 ③ かみかみ揚げ	10  ① コッペパン ② トマトマスープ ③ ガーリックマヨ炒め	11  ① 麦ご飯 ② なすの味噌汁 ③ 豚肉の生姜炒め	12  ① ミルクパン ② なすのスペゲティ ③ パインサラダ	13  ① 麦ご飯 ② けんちん汁 ③ 三色そぼろ丼の具									
1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 571*706 P 23.4*27.9	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 571*727 P 29.0*36.6	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 603*748 P 27.5*33.4	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 637*816 P 26.9*30.2	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 650*754 P 27.4*30.2									
家庭でとて もらいたいもの	にく やさい まめ	家庭でとて もらいたいもの	さかな まめ やさい	家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい くだもの	家庭でとて もらいたいもの	さかな たまご やさい						
16  ① 麦ご飯 ② みぞれ汁 ③ にがだけと豚肉の炒め	17  ① コッペパン ② ピリ辛フォー ③ 砂ずりのカレー揚げ	18  ① 麦ご飯 ② 茶ぶけ ③ 茎わかめのきんぴら	19  ① ミルクパン ② わかめうどん ③ 根菜のツナマヨ和え	20  ① 麦ご飯 ② さつま汁 ③ キビナゴの唐揚げ ④ 添えキャベツ									
1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 612*762 P 28.7*35.1	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 636*772 P 30.8*36.9	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 655*818 P 25.1*30.4	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 632*804 P 26.9*33.8	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 637*792 P 28.2*34.5									
家庭でとて もらいたいもの	さかな まめ やさい	家庭でとて もらいたいもの	たまご まめ きのこ	家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい まめ	家庭でとて もらいたいもの	やさい くだもの						
23  ① 麦ご飯 ② けいはん しる 鶏飯の汁 ③ けいはん く 鶏飯の具 ④ ふたにく あに 豚肉の揚げ煮	24  ① コッペパン ② イタリアンスープ ③ 鶏肉の甘酢和え	25  ① 麦ご飯 ② 炒り豆腐 ③ 千し大根のはりはり漬け	26  ① コッペパン ② ポークビーンズ ③ コールスローサラダ	27  ① 麦ご飯 ② 中華丼の具 ③ カリカリじゃこサラダ									
1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 630*786 P 30.1*36.9	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 619*786 P 30.3*38.0	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 624*775 P 28.2*34.2	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 552*704 P 24.5*30.2	1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 599*739 P 29.7*36.0									
家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい いも	家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい いも	家庭でとて もらいたいもの	まめ やさい	家庭でとて もらいたいもの	さかな きのこ やさい						
30  ① 麦ご飯 ② ハヤシライスの具 ③ フルーツポンチ													
1群 2群 3群 4群 5群 6群 E 632*773 P 21.6*25.9													
家庭でとて もらいたいもの	さかな やさい まめ												
<p>牛乳は毎日200ccつきます。</p> <p>今月は☆わいわい畑☆から にんじん たまねぎ じゃがいも はねぎ にがだけ キャベツ きゅうり 納入予定です。</p> 				<p>【6月の献立について】</p> <p>梅雨に入りましたね。ジメジメして、なかなか気分も上がらないですが、毎日しっかり食べて、元気に過ごしましょう。6月は、食育月間です。食育について考えを深めるよい機会です。給食では鹿児島県の郷土料理や種子島ならではの食材を使う予定です。また、2~6日は歯と口の健康週間です。歯の健康を守るためにも、よくかんで食べ、歯磨きをしっかりしましょう。よく噛んでもらうために歯ごたえのある食材をたくさん使っています。</p> <table border="1"> <tr> <td>【かみかみメニュー】</td> </tr> <tr> <td>3日 きなこ大豆(大豆、バナナチップ) 9日 かみかみ揚げ(いか、れんこん、ごぼう) 17日 砂ずりのカレー揚げ(すなずり) 18日 くわわかめのきんぴら(茎わかめ) 19日 根菜のツナマヨ和え(ゴボウ、れんこん) 25日 千し大根のはりはり漬け(千し大根、漬物) 27日 中華丼(いか、うずらのたまご) カリカリじゃこサラダ(炒めましたしらず干)</td> </tr> <tr> <td>※()は使っているカミカミ食材です。 是非、ご家庭でもこのような食材を使って、よく噛んで食べる指導をお願いいたします。</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>【鹿児島県の郷土料理&種子島の食材を使った給食】</td> </tr> <tr> <td>6日 さつますもじ 9日 にがだけの味噌汁 16日 にがだけと豚肉の炒め 18日 茶ぶけ 20日 さつま汁 キビナゴの唐揚げ 23日 鶏飯</td> </tr> <tr> <td>郷土料理は、伝統的に食べられてきたその土地ならではの料理のことを指します。郷土料理を知ることによって、その土地の食べ物や文化、歴史などが見えてきます。</td> </tr> </table>				【かみかみメニュー】	3日 きなこ大豆(大豆、バナナチップ) 9日 かみかみ揚げ(いか、れんこん、ごぼう) 17日 砂ずりのカレー揚げ(すなずり) 18日 くわわかめのきんぴら(茎わかめ) 19日 根菜のツナマヨ和え(ゴボウ、れんこん) 25日 千し大根のはりはり漬け(千し大根、漬物) 27日 中華丼(いか、うずらのたまご) カリカリじゃこサラダ(炒めましたしらず干)	※()は使っているカミカミ食材です。 是非、ご家庭でもこのような食材を使って、よく噛んで食べる指導をお願いいたします。	【鹿児島県の郷土料理&種子島の食材を使った給食】	6日 さつますもじ 9日 にがだけの味噌汁 16日 にがだけと豚肉の炒め 18日 茶ぶけ 20日 さつま汁 キビナゴの唐揚げ 23日 鶏飯	郷土料理は、伝統的に食べられてきたその土地ならではの料理のことを指します。郷土料理を知ることによって、その土地の食べ物や文化、歴史などが見えてきます。
【かみかみメニュー】													
3日 きなこ大豆(大豆、バナナチップ) 9日 かみかみ揚げ(いか、れんこん、ごぼう) 17日 砂ずりのカレー揚げ(すなずり) 18日 くわわかめのきんぴら(茎わかめ) 19日 根菜のツナマヨ和え(ゴボウ、れんこん) 25日 千し大根のはりはり漬け(千し大根、漬物) 27日 中華丼(いか、うずらのたまご) カリカリじゃこサラダ(炒めましたしらず干)													
※()は使っているカミカミ食材です。 是非、ご家庭でもこのような食材を使って、よく噛んで食べる指導をお願いいたします。													
【鹿児島県の郷土料理&種子島の食材を使った給食】													
6日 さつますもじ 9日 にがだけの味噌汁 16日 にがだけと豚肉の炒め 18日 茶ぶけ 20日 さつま汁 キビナゴの唐揚げ 23日 鶏飯													
郷土料理は、伝統的に食べられてきたその土地ならではの料理のことを指します。郷土料理を知ることによって、その土地の食べ物や文化、歴史などが見えてきます。													