

# 令和7年 6月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			左数値 小学校 質 右数値 中学校		
2月	ごはん チキンポトフ 牛乳 鮭のムニエル 海藻サラダ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ガラスープ、しろさけ	海藻ミックス、牛乳	にんじん、こねぎ、パセリ	玉葱、キャベツ、レモン(果汁、生)、だいこん、りょくとうもろこし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、薄力粉、三温糖	有塩バター、米ぬか油	628 29.4 15.0 2.4	816 35.3 18.0 2.9	kcal g g g			
3火	ごはん 大根の味噌汁 林葉巻 山賊焼 キャベツのレモンあえ 牛乳	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	煮干し(いわし)、牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖、大福もち	米ぬか油	714 33.7 19.9 2.3	928 40.4 23.9 2.8	kcal g g g			
4水	うどん 肉うどん汁 牛乳 大判きつね かみかみサラダ	蒸しかまぼこ、豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)、油揚げ、さきいか	わかめ、こんぶ、牛乳	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	うどん(生)、三温糖	米ぬか油	660 28.8 23.8 3.2	858 34.6 28.6 3.8	kcal g g g			
5木	ごはん ソーキ汁 牛乳 タコライス レタスカプレーゼ	豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)、豚ひき肉	こんぶ、チーズ、牛乳	にんじん、こねぎ、トマト	だいこん、玉葱、しょうが、セロリ、にんにく、レタス	水稲穀粒(精白米)、三温糖	米ぬか油、オリーブ油	701 29.2 29.0 2.7	911 35.0 34.8 3.2	kcal g g g			
6金	ごはん ワンタンスープ 牛乳 ピピンパワ ブルーベリーゼリー	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	アガー、牛乳	にんじん、こねぎ、ぼうろ、れんそう	はくさい、しょうが、りょくとうもろこし、たけのこ、わらび、ぜんまい、にんにく、ブルーベリー、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、ワンタン、三温糖、上白糖	米ぬか油、こま(いり)、ごま油	665 21.3 23.6 1.8	865 25.6 28.3 2.2	kcal g g g			
9月	ごはん ABCスープ 牛乳 シェパーズパイ 揚げじゃこサラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、豚ひき肉	牛乳、しらす干し	にんじん、パセリ、みずな	玉葱、キャベツ、セロリ、にんにく、だいこん	水稲穀粒(精白米)、マカロニ、乾燥マッシュポテト、三温糖、かたくり粉	オリーブ油、ごま油	687 25.0 19.2 2.9	893 30.0 23.0 3.5	kcal g g g			
10火	ごはん バラ肉の豚汁 牛乳 サバの天塩焼 ヒジキと大豆のサラダ	豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、まさば、大豆(国産、乾)	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、三温糖	ごま油	662 30.8 25.9 2.7	861 37.0 31.1 3.2	kcal g g g			
11水	ラーメン 醤油ラーメンスープ 牛乳 味付煮玉子 ロースハム コーンサラダ	なると、豚ばら(脂身付)、ガラスープ、ゆでたまご、ロースハム	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	りょくとうもろこし、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	中華めん(生)、三温糖	ごま油、米ぬか油	694 34.4 26.5 3.1	902 41.3 31.8 3.7	kcal g g g			
12木	いりご菜飯 かみなり汁 牛乳 揚げレバーつくね カツノリあえ	鶏若鶏肉モモ、ゆし豆腐、厚削り(かつお)、レバーつくね、米みそ、かつお節	しらす干し、のり、牛乳	のざわな、みつば、なら、こまつな	だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、しょうが、にんにく、キャベツ	水稲穀粒(精白米)	ごま(いり)、ごま油、米ぬか油	631 31.7 19.7 2.5	820 38.0 23.6 3.0	kcal g g g			
13金	ごはん 夏野菜カレー 牛乳 福神サラダ フルーツヨーグルト	豚ばら(脂身付)、ガラスープ	ヨーグルト、牛乳	かぼちゃ、トマト、にんじん	玉葱、なす、ズッキーニ、しょうが、にんにく、リンゴ、大根、キャベツ、きゅうり、もも、パインアップル、温州蜜柑	水稲穀粒(精白米)、はちみつ、薄力粉、三温糖	米ぬか油	768 20.5 29.8 2.0	998 24.6 35.8 2.4	kcal g g g			
17火	米粉パン スズッキーニのスープ 牛乳 鶏のマーマレード焼 ポテトサラダ	ウィンナー、ガラスープ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ、ズッキーニ、しょうが、にんにく、マーマレード、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、赤たまねぎ	コッペパン、じゃがいも	米ぬか油、マヨネーズ	635 31.9 26.3 3.0	826 38.3 31.6 3.6	kcal g g g			
18水	キムタクごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 絹厚揚げの鶏そぼろあん 昆布あえ	豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、鶏若鶏肉ひき肉	わかめ、煮干し、塩昆布、牛乳	こねぎ、にんじん	はくさい(キムチ漬け)、大根(つぼ漬け)、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、焼きふ(観世ふ)、三温糖、かたくり粉	ごま油、米ぬか油	658 28.5 25.2 2.9	855 34.2 30.2 3.5	kcal g g g			
19木	ごはん ミネストローネ 牛乳 サメのガリマヨ焼 レタスサラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、もうかざめ	牛乳	トマト、パセリ、赤ピーマン	玉葱、セロリ、にんにく、レタス、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、パン粉(乾燥)	オリーブ油、マヨネーズ、ごま油	636 26.7 21.5 2.4	827 32.0 25.8 2.9	kcal g g g			
20金	ごはん ちゃんこ鍋 牛乳 肉野菜炒め 白星ゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、焼き豆腐、厚削り(かつお)、豚ばら(脂身付)	こんぶ、アガー、牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、りょくとうもろこし、キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、白ぶどう果汁	水稲穀粒(精白米)、三温糖、上白糖	ごま油	640 23.3 19.0 1.7	832 28.0 22.8 2.0	kcal g g g			
23月	ごはん 春雨スープ 牛乳 酢豚 揚げゴマ団子 さくらんぼ	ショルダーベーコン、ガラスープ、豚モモ(脂肪なし)	牛乳	にんじん、こねぎ、青ピーマン	はくさい、玉葱、しょうが、にんにく、さくらんぼ(国産)	水稲穀粒(精白米)、緑豆はるさめ、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、ゴマだんご	米ぬか油	691 25.9 17.8 2.4	898 31.1 21.4 2.9	kcal g g g			
24火	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 鶏の美味だれ焼 六文銭サラダ	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、焼き竹輪	わかめ、煮干し(いわし)、牛乳	糸みつば、にんじん	なめこ、リンゴペースト、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、三温糖	ごま油、米ぬか油	616 29.6 15.5 2.7	801 35.5 18.6 3.2	kcal g g g			
25水	スパゲティー 冷製トマトスープ 牛乳 シーザーサラダ あんずっこゼリー	ショルダーベーコン、ロースハム	バルメザンチーズ、牛乳	青ピーマン、トマト、にんじん	玉葱、なす、にんにく、レタス、きゅうり、赤たまねぎ、レモン(果汁、生)	スパゲティー(乾)、三温糖、クルトン、あんずゼリー	オリーブ油、マヨネーズ、米ぬか油	640 25.3 19.1 2.3	832 30.4 22.9 2.8	kcal g g g			
26木	ごはん 新じゃがの味噌汁 牛乳 アジの唐揚 南蛮酢あえ	米みそ(淡色辛みそ)、まあじ	わかめ、煮干し(いわし)、牛乳	こまつな、こねぎ、にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、りょくとうもろこし、きゅうり、赤たまねぎ、セロリ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	631 28.1 18.8 2.5	820 33.7 22.6 3.0	kcal g g g			
27金	ごはん 中華丼 牛乳 ハンパンジー 大玉すいか	豚ばら、うすら卵、えび(冷凍)、いかに(冷凍)、ガラスープ、鶏若鶏肉ささ身	牛乳	にんじん、赤ピーマン	はくさい、玉葱、干し椎茸、しょうが、キャベツ、りょくとうもろこし、きゅうり、すいか	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、すりごま、ごま油	648 26.3 21.3 2.0	842 31.6 25.6 2.4	kcal g g g			
30月	ごはん 味噌けんちん汁 牛乳 豚の生姜焼 梅じゃがサラダ	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ロース(脂身付き)、かつお節	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、きゅうり、梅びしお	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	ごま油	662 29.5 22.8 2.4	861 35.4 27.4 2.9	kcal g g g			

◎ 9(月)と11(水)と17(火)と19(木)は給食室イチオシの読書旬間メニュー、20(金)は木曾町小学生相撲大会の応援献立です。

※ 23(月)は小学校全学年が木曾町相撲大会振替休日のため欠食です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。





# 食育だより 6月号

日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

6月4日～6月10日は十数年前まで「歯の衛生週間」と呼ばれていましたが、2013年に約50年ぶりの名称変更が行われ、「歯と口の健康週間」となりました。そこで今月は普段よりも噛み応えをアップしてあります。栄養面でも不足しがちな「カルシウム」と「鉄分」を充足できるようにしました。しっかり給食を食べた後は、きちんと丁寧に歯を磨きましょう！

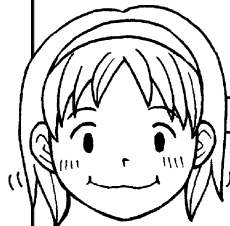
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

**消化を助ける**



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

**肥満を予防する**



脳の働きを活性化することによって顔の周りの血管が刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になるといわれています。

**脳の働きを活性化する**

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

**むし歯を予防する**

さて、6月は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなる時期です。食中毒予防の基本は手洗いに限ります。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃から生活リズムを整えて免疫力を高めるようにしましょう。

## 食中毒 予防の



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

