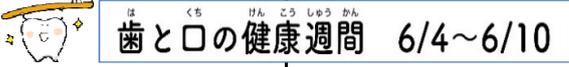


令和7年度

6月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
2日	3日	4日 かみかみメニュー	5日	6日
ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	ごはん いわしの蒲焼き 白和え 大豆入り五目汁	焼きそば ニラ玉オムレツ かみかみ和え ナタデココとレモンのゼリー 	ごはん 豚バラとアスパラの香味炒め 青のりポテト 山菜のみそ汁	麦ごはん 三色そばろ丼(具) おかかあえ とうふのみそ汁
9日 残食調査週間	10日	11日	12日	13日
わかめごはん 焼きキャベツメンチ 塩肉じゃが 野菜のみそ汁	麦ごはん 焼き肉丼(具) 高野豆腐のごまあえ かきたまみそ汁(チゲサイ)	ごはん マスのみりん醤油焼き 筑前煮 もやしのごまみそ汁	ごはん ユーリンチー(2個) 切り干し大根のハリハリあえ 海の野菜スープ	ごはん いかの照り焼き ごましょうゆあえ スタミナ豚汁 元気ヨーグルト
16日 中学校休み	17日 中学校休み・小2なし	18日	19日 食育の日メニュー	20日 小1なし
セルフキンパ ・キムたくごはん ・玉子焼き/きゅうり(各2本) ・手巻きのり チョレギ風サラダ 韓国風鶏のスープ	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ほうれん草と油揚げのおひたし 貝だくさんわかめスープ	ごはん ほっけのごま塩焼き 蒸し鶏とひじきのサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁	ごはん アドボ(鶏肉と玉子のさっぱり煮) ブランラン(野菜のスープ) くだもの果物(バナナ) フィリピン料理の日	ごはん アジフライ 豚肉とふきの炒め煮 白菜としめじのみそ汁
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 厚焼玉子 肉野菜炒め おくらのみそ汁 プリン(乳卵大豆不使用)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ビーンズサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁 大豆ふりかけ	醤油ラーメン (中華麺) ごぼうのみそマヨサラダ 米粉のカップケーキ	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ じゃがいもと小松菜の土佐和え キャベツともやしのみそ汁	ごはん さばのみそ煮(手作り) しょつつるサラダ じゅんさいのすまし汁
30日				
セルフバーガー ・バーガーパン ・ハンバーグ BBQソース ・スライスチーズ ツナとブロッコリーのサラダ 麦と豆のミネストローネ	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 21.5 g 	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 803kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 26.0 g 	今月の八郎湯産食材 長ネギ 玉ねぎ キャベツ なら サニーレタス 	

食育だより



令和7年度
6月号

八郎瀧町学校給食調理場

好き嫌いせず、バランスよく食べよう



小中学生は、体がぐんぐんと成長する時期です。大人と違い、身長が伸び、筋肉がつき、目に見えない内臓も大きくなっていきます。そのため材料となるのが食事です。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、じょうぶな体を作りましょう。



なぜ、好き嫌いはいけなの？

これさえ食べれば栄養満点！という食べ物がありません。色々な食べ物を組み合わせて食べることで、初めて栄養のバランスが整います。自分の体のために、好き嫌いせず食べましょう。



かむことや消化することも、体を丈夫にします。
3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。

熱やかにするもの

血や肉をつくるもの

からだの調子をよくするもの

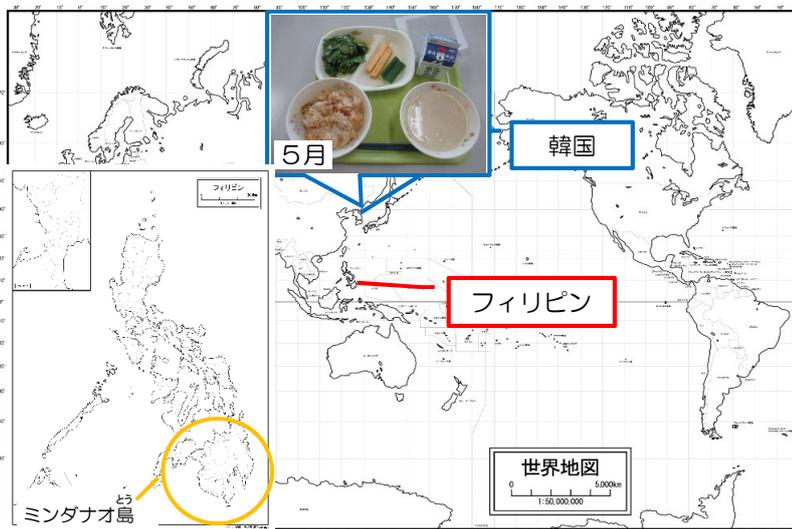
給食には、三つのグループの食べものが入っています。

からだをつくる

エネルギーのもとになる

からだのちょうしをととのえる

世界の料理 ~6月はフィリピン共和国~



フィリピンは7109もの大小さまざまな島国からなる国です。南部にあるミンダナオ島にはパイナップルやバナナの大きな農場があります。バナナの主な輸出先は日本です。

- ・アドボ
…お酢入りの調味料に漬けた肉と野菜を煮込んで作ります。給食ではうずら卵が入ります。
- ・ブランラン
…魚醬で味付けをした野菜スープ。