

令和8年度

6月 予定献立表

今月の目標

- ・よくかんで食べよう
- ・好ききらいなく、バランスよく食べよう

※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
1日	2日 	3日	4日 かみかみメニュー	5日
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの中華炒め 豆腐と野菜のみそ汁	まめまめカレー (麦ごはん) ツナとブロッコリーのサラダ	ごはん さばの塩焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め 沢煮椀	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ かみかみ和え じゃが芋と青菜のみそ汁	むぎ 麦ごはん 三色そばろ丼(具) 三色野菜のおひたし とうふのみそ汁
 歯と口の健康週間 6/4~6/10				
8日	9日	10日	11日	12日 小1なし
ごはん 三色厚焼玉子 豚バラとアスパラの香味炒め 海の野菜スープ	ごはん ほっけピリ辛焼き 竹輪入り野菜炒め なめこのみそ汁	むぎ 麦ごはん 焼き肉丼(具) 切り干し大根のハリハリあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん さばのみそ煮(手作り) 塩肉じゃが じゅんさいのすまし汁	ごはん 照り焼きハンバーグ コーンサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁
15日 残食調査週間	16日	17日 小2なし	18日	19日 食育の日メニュー
ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き じゃがいもと小松菜の土佐和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	ごはん いかの照り焼き 高野豆腐のごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 元気ヨーグルト	わかめごはん 焼きキャベツメンチ 鶏肉と大根の煮物 もやしのごまみそ汁	ごはん マスのみりん醤油焼き ひじき五目煮 スタミナ豚汁	タコライス ・ごはん ・タコミート ・レタス&チーズ フルーツ杏仁 沖縄料理の日
22日 中学校休み	23日 中学校休み	24日	25日	26日
にんじんごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ビーンズサラダ ABCスープ	ごはん 松風焼き ほうれん草と油揚げのおひたし オクラのみそ汁	しょうゆ 醤油ラーメン (中華麺) ごぼうのみそマヨサラダ こめこ 米粉のカップケーキ	むぎ 麦ごはん 鶏ごぼう丼(具) きゅうりのピリ辛和え 青菜のみそ汁	ごはん ニラ玉オムレツ 青椒肉絲 春雨スープ
29日	30日			今月の八郎湯産食材
食パン ささみのレモン揚げ ポテトのチーズ煮 ポトフ いちごジャム	ごはん いわしの梅煮 肉野菜炒め とうふのみそ汁	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 21.5 g		☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 811kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 25.3 g
				たま 玉ねぎ キャベツ にら いんげん 

食育だより



令和8年度
6月号

八郎潟町学校給食調理場

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、筋肉が付き、目に見えない内臓も大きくなっていきます。そのための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、好き嫌いダメなの？

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。



食事をしっかり食べて体力をつけよう！



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

熱やかになるもの

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

きんにく ぼね

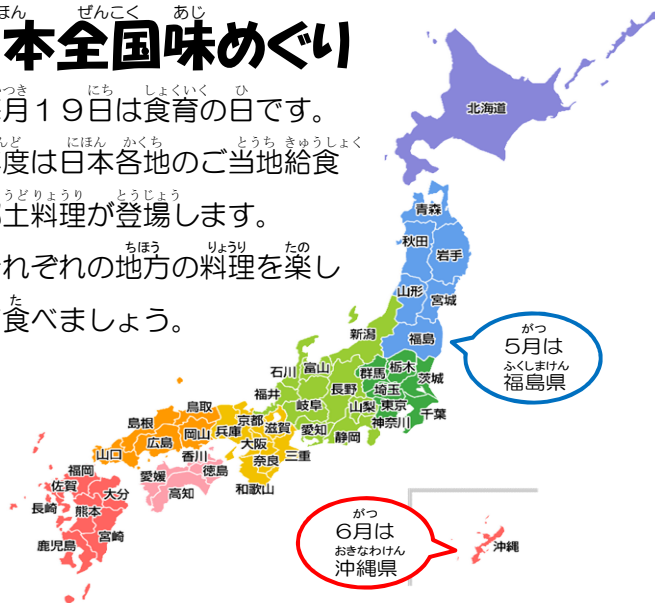
エネルギーのもとになる

からだのちょうしをととのえる



日本全国味めぐり

毎月19日は食育の日です。
今年度は日本各地のご当地給食や郷土料理が登場します。
それぞれの地方の料理を楽しんで食べましょう。



作ってみよう！ 福島県の郷土料理「ひきないい」

材料(4人分)

- だいこん…180g (中1/3本)
- にんじん… 40g (中1/3本)
- 油揚げ …30g (大きめ1枚)
- ごま油 … 8g (小さじ2)
- A しょうゆ…12g (小さじ2)
- A みりん…6g (小さじ1)
- A 料理酒…5g (小さじ1)
- A 砂糖…3g (小さじ1)

作り方

- ①材料を太めのせん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱する。中火で材料をよく炒める。
- ③野菜から水分が出きったら、Aを加えて炒め煮にする。

あま 甘じょっぱく、ごはんにはあ合います。お弁当にも◎