

令和7年度



6月 こんだてひょう



函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の調味料	エネルギー(kal) たんぱく質(g)
2月	○	むぎごはん トマーボー ちゅうかサラダ パイナップル	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	トマト しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 にら キャベツ きゅうり 人参 パイナップル	醤油 オイスターソース ケチャップ テンバジヤン 豆板醤 酒 醤油 酢 塩	567kcal 24.6g
3火	○	レッドライス ホワイトサラダ イエロースープ ブルーゼリー	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ソーダゼリーの素	鶏肉 チーズ 卵 寒天 牛乳 生クリーム ゼラチン	もやし 大根 人参 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 ワイン ケチャップ こしょう 酢 塩 こしょう 塩 こしょう ブイヨン	517kcal 18.6g
4水	○	むぎごはん ハヤシライスのルウ ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参	ナツメグ ワイン 塩 ブイヨン ケチャップ デミグラスソース 醤油 こしょう	584kcal 21.4g
5木	○	そばめし てづくりあげきょうざ わかめスープ	米 麦 中華麺 油 油 餃子の皮 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 あおのり 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 キャベツ キャベツ にら しょうが 人参 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	ソース 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 酒 ソース オイスターソース 醤油 塩 こしょう	544kcal 22.9g
6金	○	コッパパン ホットドッグのぐ やさしいスープ プリン	小麦粉 砂糖 ショートニング 砂糖 じゃがいも プリン	脱脂粉乳 ソーセージ ハム	塩 ソース ケチャップ ワイン 人参 玉ねぎ コーン キャベツ	コンソメ 醤油 塩 こしょう ローリエ 醤油 酒	511kcal 22.8g
9月	○	ちりめんわかめごはん きびなごカリカリフライ かみかみあえ かきたまじる	米 麦 コーンスターチ 油 砂糖 砂糖 ごま 片栗粉	わかめ ちりめんじゃこ きびなご さきいか 卵 豆腐	しょうが もやし 人参 キャベツ たくあん 玉ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ	塩 塩 塩 酢 醤油 塩 こしょう	514kcal 25.9g
10火	○	むぎごはん かみかみつくだに にくじゃが ごまあえ オレンジ	米 麦 ごま 砂糖 油 白滝 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 ほうれん草 きゃべつ 人参 オレンジ	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ	酢 みりん 醤油 酒 みりん 醤油 醤油	549kcal 23.4g
11水	○	げんまいいりロールパン とりにくのマーマレード コールスローサラダ こうやどうふスープ	小麦粉 砂糖 ショートニング 玄米 砂糖 砂糖 油 油	脱脂粉乳 鶏肉 ハム 高野豆腐	しょうが りんご レモン にんにく マーマレード キャベツ もやし 人参 コーン きゅうり しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ	塩 酒 醤油 ワイン 酢 塩 こしょう コンソメ 醤油 塩 こしょう	472kcal 26.0g
12木	○	ちゅうかめん しおラーメンスープ てづくりしゅうまい あんにとんどうふ	中華麺 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 あんにとんどうふ	なると 豚肉 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが 人参 もやし コーン ねぎ しなかく しょうが 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	塩 塩 こしょう 醤油 酒 醤油 塩 こしょう 酒	496kcal 30.4g
13金	○	ゆかりごはん ちくさやき だいこんとえのきのみそしる パイナップル	米 麦 油 砂糖	豆腐 卵 ひじき 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ パイナップル	ゆかり 梅 椎茸 人参 葉ねぎ 大根 えのき ねぎ	酒 みりん 醤油 塩	534kcal 22.9g

ぎゅう にゅう
牛乳

飲んでいますか？



給食には、どうして牛乳が出るの？



牛乳が白く見えるのはなぜ？

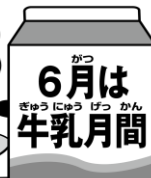


牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

6月1日は
牛乳の日

日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の調味料	エネルギー(kal) たんぱく質(g)
----	----	----	--------------------------	----------------------	--------------------------	---------	------------------------

16月			きゅうしょくは、ありません。				
17火	○	しずおかちゃんパン たんなぎゅうにゅうのチキングラタン ポトフ オレシジ	小麦粉 砂糖 ショートニング 米油 油 バター 小麦粉 マカロニ 油 じゃがいも	脱脂粉乳 豆乳 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉	茶 玉ねぎ にんにく しめじ コーン しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ オレンジ	塩 ワイン 塩 ブイヨン こしょう 塩 こしょう	578kcal 29.3g
18水	○	むぎごはん あじのバリバリあげ きゅうちゃんづけ もやしとあぶらあげのみそしる たんなぎゅうにゅうのきゅうにゅうかんてん	米 麦 ごま 砂糖 砂糖	あじ 油揚げ みそ 寒天 牛乳 ゼラチン 生クリーム	きゅうり 人参 もやし 葉ねぎ 玉ねぎ みかん		571kcal 25.0g
19木	○	するがわんしらすごはん あつやきたまご キャベツのおかかあえ とうふとわかめのみそしる かなみスイカ	米 ごま 砂糖 砂糖	しらす 卵 ちくわ かつおぶし わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのきたけ すいか	醤油 みりん 塩 酒 みりん 塩 醤油 みそ	546kcal 23.5g
20金	○	さくらごはん くろはんぺんのおちゃフライ ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	米 麦 パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	黒はんぺん 油揚げ みそ	茶 キャベツ 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 えのきたけ 葉ねぎ	醤油 塩 塩 醤油	585kcal 20.2g
23月	○	むぎごはん とうふのチリソースに あげいものちゅうかサラダ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	豆腐 えび 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸 葉ねぎ たけのこ トマト キャベツ もやし 人参 きゅうり	ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 醤油 酢 塩 こしょう	552kcal 23.2g
24火	○	コーンピラフ ラビオリスー ようふうごまあえ メロン	米 バター 皮 パン粉 ごま 砂糖	鶏肉 ベーコン 豚肉 ベーコン ハム	玉ねぎ ベーコン 人参 グリンピース コーン 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 白菜 もやし 小松菜 キャベツ 人参 メロン	ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう ブイヨン 醤油 塩	503kcal 19.5g
25水	○	むぎごはん しょうふうやき きりぼしだいこんのもの きゃべつとあつあげのみそしる	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 油 こんにゃく 砂糖	鶏肉 卵 大豆 みそ あおのり 油揚げ さつま揚げ みそ 厚揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 椎茸 大根 いんげん 白菜 キャベツ 葉ねぎ	みりん 醤油 みりん 酒	581kcal 28.0g
26木	○	うどん カレーなんばんのつゆ こえびとだいすのからあげ パイナップル	中華麺 砂糖 片栗粉 はちみつ 片栗粉 じゃがいも 油	鶏肉 かまぼこ えび 大豆	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ パイナップル	塩 カレー粉 醤油 カレー粉 塩 塩 こしょう	593kcal 28.4g
27金	○	フレンチトースト ミネストローネ あじさいゼリー	小麦粉 砂糖 ショートニング 練乳 バター 油 バター じゃがいも マカロニ 砂糖 サイダー	脱脂粉乳 卵 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン チーズ 寒天	塩 にんにく 玉ねぎ 人参 なす パセリ トマト しめじ オレガノ レモン汁 ぶどう果汁	塩 塩 こしょう ケチャップ ワイン	565kcal 18.9g
30月	○	むぎごはん おやこに あさづけ アーモンドごぼう	米 麦 砂糖 ごま アーモンド ごま 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 椎茸 人参 たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 大根 レモン果汁 ごぼう	醤油 みりん 塩 酒 塩 醤油 みりん	579kcal 22.8g

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食育力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食育力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食育の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会的)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけよう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう