

給食だより

令和8年
6月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【ひまわり農産市鴨島店】…
なす・スイートコーン(甘々娘)
【美郷物産館】…すだち酢・梅肉



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

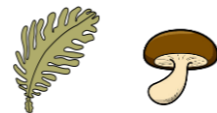
塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

6月は食育月間



★19日(金)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産
牛乳
とり肉の美郷産梅肉焼き
梅肉…吉野川市産
きゅうりの香り漬け
ふしめんのみそ汁
しいたけ…徳島県産
わかめ…鳴門市産



食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中	日	曜日	食品名	小	中
11	木	ぎょうざ	2個	3個	23	火	揚げたこやき	2個	3個
16	火	チキンナゲット	2個	3個	26	金	とり肉のすだちソース	2個	3個

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	ひき肉と野さいのチャブチェ わかめスープ	ベーコン ぶたひき肉 お魚ふりかけ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが	米 さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	620 730	18.7 21.3	18.2 20.4
2	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	ほうれんそうオムレツ ほしだいこんとツナのサラダ ABCマカロニのトマトスープ	ほうれんそう オムレツ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり ほしだいこん たまねぎ	コッペパン マカロニ いちごジャム	ドレッシング	653 724	24.5 27.0	26.2 28.4
3	水	ごはん	牛乳	さばのみそに ひじきとがんものにも おひたし	とり肉 だいず がんもどき さばのみそに	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう	あぶら	642 778	28.7 35.2	19.1 22.2
4	木	コッペパン	牛乳	トマトのグラタン コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも トマトのグラタン	あぶら ドレッシング	678 822	20.5 23.3	26.8 33.5
5	金	ごはん	牛乳	ちくわのいそてんぶら ほしだいこんのもの こんぶあえ	とり肉 あぶらあげ ちくわの いそてんぶら	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ ほしだいこん きゅうり	米 さとう	あぶら	658 751	21.7 23.9	21.1 22.2
8	月	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	まめとかぼちゃのコロッケ キャベツと肉だんごのスープ	ぶた肉 肉だんご まめとかぼちゃの コロッケ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ しいたけ キャベツ	米 さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	698 780	23.1 26.0	25.0 26.6
9	火	コッペパン	牛乳	あつあげのチリソースに はるさめのすのもの	ぶた肉 あつあげ サラダチキン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	615 709	24.5 28.0	19.5 21.8
10	水	ごはん	牛乳	あじフライ かきたまじる ごまあえ とうにゅうはちみつレモンバナナコッタ	あじフライ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう バナナコッタ	あぶら ごま	667 751	21.8 23.9	20.5 21.4
11	木	コッペパン	牛乳	ぎょうざ やきそば	ぎょうざ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン やきそばめん	あぶら	627 793	26.3 32.7	21.2 25.8
12	金	麦ごはん	牛乳	まめまめドライカレー フレンチサラダ チーズ(中学校のみ)	ぶたひき肉 だいず いんげんまめ チキン&ポークハム	牛乳 チーズ(中)	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	米 おし麦	あぶら ドレッシング	604 761	20.5 26.4	17.3 23.3
15	月	ごはん	牛乳	マーボーなす チキンとわかめのサラダ ヨーグルト	ぶたひき肉 みそ あつあげ サラダチキン	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり コーン	米 さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	635 741	24.0 27.2	15.5 17.2
16	火	さつまいも パン	牛乳	なすナポリタンスパゲティ チキンナゲット スイートコーン	ベーコン チキンナゲット	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす とうもろこし	さつまいもパン スパゲティ	あぶら	684 807	24.5 29.1	21.8 25.7
17	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちしょうゆかけ ぶた肉とたけのこのうまに	さわら ぶた肉 がんもどき	牛乳	にんじん	すだち しょうが こんにやく たけのこ しいたけ	米 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	664 784	29.1 34.0	19.7 22.2
18	木	ことうパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ことうパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	624 712	26.7 30.5	20.3 22.7
19	金	ごはん	牛乳	とり肉のみさとさんばい肉やき きゅうりのかおりづけ ふしめんのみそ汁	とり肉 みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	うめ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら	616 743	23.8 29.0	18.2 21.4
22	月	ごはん	牛乳	じゃがいものうまに ピーマンいりごまあえ	とり肉 うずらたまご まるかたさつまあげ がんもどき チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	こんにやく キャベツ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	660 780	24.6 28.5	19.5 22.1
23	火	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	野さいいため あげたこやき	ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ヤングコーン	コッペパン たこやき キャラメルパテ	あぶら	619 731	23.8 27.8	20.4 24.5
24	水	ごはん	牛乳	さばのおおやき きゅうりのうめあえ だいずいりきんぴらごぼう	さば ぶた肉 だいず ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり うめ こんにやく ごぼう	米 さとう	あぶら ごまあぶら	653 774	27.0 31.9	21.5 24.5
25	木	パンブキン パン	牛乳	マカロニと肉だんごのトマトに フルーツのサイダーゼリーあえ	肉だんご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ もも パイン	あぶら	648 742	21.7 24.5	16.0 17.5	
26	金	ごはん	牛乳	とり肉のすだちソース なつ野さいのみそ汁	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが すだち たまねぎ なす	米 さとう でんぶん	あぶら	681 868	24.3 31.3	24.1 31.6
29	月	ごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ れんこんとだいずのあえもの 牛乳プリン	ぶた肉 だいず チキン& ポークハム	牛乳	にんじん にら	こんにやく たまねぎ はくさいキムチ れんこん きゅうり	米 さとう じゃがいも プリン	あぶら ドレッシング	641 748	21.4 24.7	17.1 19.1
30	火	コッペパン	牛乳	はつぼうさい はるまき	ぶた肉 うずらたまご はるまき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	コッペパン でんぶん	あぶら	652 775	24.4 27.9	27.8 33.5

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※22日(月)の「じゃがいものうま煮」、30日(火)の「八宝菜」には、うずら卵が入っています。気を付けてお召し上がりください。