令和7年度

6月こんだてひょう

丸森町学校給食センター

（小学生用）

月	火	水	木	金
2 ごはん 生揚げと 鶏肉のみそ炒め ほうれん草のツナあえ 沢煮碗　ココア牛乳の素 牛乳 602 / 27.9 / 17.7 / 2.1	**3** 麦ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ かみかみサラダ みそけんちん汁 牛乳 614 / 26.0 / 18.2 / 2.6	**4** バターロール パン チリコンカン コーンポテト ジュリアンヌスープ 牛乳 618 / 26.3 / 24.2 / 3.2	**5** わかめごはん きびなごフライ 米粉めんサラダ かきたま汁 牛乳 619 / 26.1 / 21.5 / 2.3	**6** ごはん ジャージャン豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル 牛乳 657 / 27.7 / 21.9 / 2.0
9 ごはん 鶏ごぼうそぼろ キャベツとわかめの マヨネーズあえ なめこ汁 牛乳 608 / 28.4 / 20.6 / 2.1	**10** 麦ごはん いわしのオレンジ煮 ひじきの五目炒め 白菜のみそ汁 ミニデザート 牛乳 608 / 26.7 / 18.5 / 2.3	**11** 背割り ソフトパン 鶏ささみフライ スパゲッティ ナポリタン 野菜スープ 牛乳 623 / 26.5 / 22.1 / 2.4	**12** 麦ごはん 油麩丼の具 小松菜の土佐あえ いものこ汁 牛乳 604 / 27.1 / 16.7 / 2.2	**13** ごはん 豚肉と コーンの中華煮 春巻き バンバンジーサラダ 牛乳 666 / 26.2 / 21.5 / 2.4
16 ごはん 生揚げの きのこあんかけ 小松菜のあえもの さつま汁 牛乳 604 / 26.2 / 18.3 / 2.2	**17** ごはん 焼きぎょうざ うーめんサラダ チンゲン菜のスープ 一口チーズ 牛乳 648 / 26.1 / 23.3 / 2.1	**18** ココアパン オムレツ ホワイトソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳 608 / 29.0 / 23.9 / 2.2	**19** ごはん いかメンチカツ たけのこと 鶏肉の煮物 米粉ワンタンスープ 牛乳 607 / 26.1 / 17.4 / 2.1	**20** ごはん チキンカレー キャベツのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 657 / 26.0 / 17.7 / 2.0
23 麦ごはん ツナそぼろ れんこんの炒り煮 おくずかけ 牛乳 623 / 28.0 / 16.6 / 2.1	**24** ごはん 小松菜入り 玉子焼き キャベツの梅肉あえ 肉じゃが 牛乳 604 / 26.5 / 18.3 / 2.1	**25** ミルクパン 鶏肉の マーマレード焼き フレンチサラダ マセドアンスープ 牛乳 603 / 27.7 / 21.9 / 2.2	**26** ごはん ホキフライ ほうれん草の ごまあえ 豚汁 牛乳 606 / 26.8 / 19.0 / 2.0	**27** ごはん 五目豆腐 肉団子トマトソース チャプチェ 牛乳 609 / 28.7 / 18.6 / 2.0
30 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ わかめのみそ汁 牛乳 601 / 28.5 / 19.0 / 2.3				

6月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	619kcal	27.0g	19.8g	383mg	3.4g	2.2g

✿ 献立の下の数字は、当日の平均栄養量エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。

✿ 食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月給食だより

6月4日~10日は 歯と口 の健康週間です！

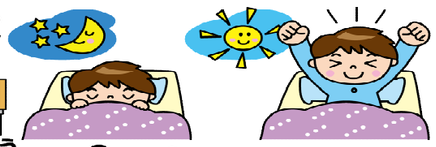
食は生きる上での基本です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

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ましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

牛乳の飲んでいますか？

6月1日は牛乳の日

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

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。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

ヨーグルト　チーズ　バター　生クリーム　練乳　アイスクリーム　スキムミルク　乳酸菌飲料