



# 6月 給食献立表



今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立 西条東 中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質
3	月		ご飯					米		772 31.6	
			さわらの香味焼き	さわら			しょうが 長ねぎ		ごま ごま油		しょうゆ みりん
			昆布あえ		塩昆布		キャベツ もやし				しょうゆ
			まんぷく鶏じゃが	鶏肉		にんじん	玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも さとう (糸こんにゃく)	オリーブ油		塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん
7	金		親子丼(麦ご飯)					米 麦		805 34.0	
			親子丼(具)	鶏肉 たまご		にんじん ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ	さとう			塩 しょうゆ みりん 削り節 昆布
			ちくわのしそ揚げ	ちくわ			赤しそ	小麦粉	油		
			ごまあえ			ごまつな	キャベツ	さとう	ごま		しょうゆ
10	月		ご飯					米		792 31.4	
			ホキのレモンだれかけ	ホキ			しょうが レモン	かたくり粉 さとう	油		しょうゆ 酒 みりん
			おひたし	かつお節		ほうれんそう	白菜	さとう			しょうゆ
			切干大根のうま煮	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも さとう	油		しょうゆ みりん 煮干し
11	火		コッパパン					パン		840 35.5	
			ポテトミートグラタン	牛肉 豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう パン粉	油		塩 こしょう ケチャップ ソース
			野菜ソテー			にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン		油		塩 こしょう
			レタスとトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト	レタス えのきたけ きくらげ	かたくり粉			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			みかんジュース				みかんジュース				
12	水		ご飯					米		771 31.2	
			たまご焼き	たまご ハム	ひじき	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油		塩 しょうゆ
			甘酢あえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう			酢 塩 しょうゆ
			すき焼き	牛肉 豆腐		にんじん	ごぼう 白菜 長ねぎ	(糸こんにゃく) さとう	油		しょうゆ 酒 みりん
13	木		米粉パン					米粉パン		832 39.1	
			クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	マヨネーズ		鶏だし カレー粉
			ポイルブロッコリー			ブロッコリー					
			パンpinkスープ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ しめじ				塩 ホワイトルウ
14	金		ご飯					米		772 26.7	
			新玉ねぎのかき揚げ	えび たまご	ひじき かえりいりこ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉	油		塩
			レモンあえ				キャベツ レモン きゅうり	さとう			酢 塩 しょうゆ
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 干し椎茸	じゃがいも(こんにゃく)			塩 しょうゆ 酒 削り節
			梅干し				梅干し				
17	月		ご飯					米		773 27.0	
			あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	玉ねぎ	かたくり粉 さとう	油		塩 こしょう 酢 しょうゆ みりん
			ごまつなのナムル			ごまつな	キャベツ		ごま ごま油		ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう
			ビーフン汁	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ	ビーフン			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
18	火		コッパパン					パン		816 35.4	
			若鶏の アスパラトマトソース	鶏肉		トマト	玉ねぎ アスパラガス にんにく		オリーブ油		塩 こしょう コンソメ ケチャップ
			チーズポテト		チーズ			じゃがいも			こしょう
			白菜とベーコンの スープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ				塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
						いちごジャム					

熱中症を予防するために、暑さをさける行動と  
こまめな水分補給を行いましょう！



日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料	
19	水		ご飯					米		783 31.9		
			豚肉の梅みそ焼き	豚肉 みそ			梅干し		さとう		酒	
			即席漬け	かつお節			キャベツ きゅうり たくあん				ごま しょうゆ	
			筑前煮	鶏肉 厚揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん		じゃがいも(こんにゃく) さとう		しょうゆ 酒 煮干し	
20	木		黒糖パン					黒糖パン		822 32.2		
			おからクロック	おから 豚肉 たまご 大豆ミート			玉ねぎ		じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉		油 塩 こしょう	
			ポイルキャベツ				キャベツ					
			海の幸スープ	ベーコン あさり いか	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 エリンギ		かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
21	金		小袋ソース						ソース	788 30.5		
			ポークカレー(麦ご飯)					米 麦				
			ポークカレー(ルウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも		油	カレールウ ケチャップ ソース
			大豆と小煮干しの 炒りあえ	大豆	かえりいりこ				さとう		ごま	しょうゆ みりん
			コーンとごまつの ソテー			ごまつな にんじん	コーン				油	塩 こしょう
26	水		アムスメロン				メロン			854 38.3		
			ご飯					米				
			レバーとほうれんそうの 揚げ煮	鶏レバー 竜田揚げ 鶏肉		ほうれんそう			かたくり粉 さとう		油	塩 こしょう しょうゆ みりん
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり レモン		さとう		オリーブ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう
27	木		高野豆腐のたまごとし	鶏肉 たまご 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース		じゃがいも さとう	油	しょうゆ	
			減塩パン						減塩パン			
			オムレツ	たまご	牛乳		玉ねぎ 切干大根		さとう	油	塩 こしょう しょうゆ	
			いんげんソテー			さやいんげん	もやし コーン			油	塩 こしょう	
28	金		スパゲティナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ		スパゲティ	油	塩 こしょう ケチャップ ソース	
			ご飯					米				
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも たまご	青のり			小麦粉		油		
			じゃがいものおかかあえ	かつお節					じゃがいも さとう		しょうゆ	
みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ				にぼし				

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



「6(む)4(し)」とかけて、過去に6月4日が「虫歯予防デー」とされていたため、この一週間は歯と口の健康習慣になりました。健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。健康な歯を保つために、カルシウムの多い食品を食べると、よくかむことを意識してみましょう。

## カルシウムの豊富な食品

歯の主な成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。また、きのこに多く含まれるビタミンDと一緒にとると、カルシウムの吸収がよくなります。

牛乳・乳製品 小魚 青菜(ほうれんそう、小松菜など) 大豆製品



## ＼〇×クイズ／

今が旬の「アスパラガス」に関する〇×クイズです！ 考えてみましょう。

アスパラガスから、「アスパラギン酸」という成分が発見された。〇か、×か。



答え

- 〇 「アスパラギン酸」は、アスパラガスのうまみや甘みのもととなっている成分です。エネルギー代謝に関係するアミノ酸の一つで、疲れを取る効果があるため、栄養ドリンクにも含まれています。

## 6月30日は「麦みそ食文化の日」



昨年、新しく6月30日が「麦みそ食文化の日」として日本記念日協会に登録されました。麦みそのこと、どれくらい知っていますか？

### いろいろな「みそ」

日本ではさまざまなみそが食べられていますが、愛媛では優しい甘さが特徴の、麦みそを食べる家庭が多いといわれています。みなさんのおうちのみそ汁には、どんなみそが入っていますか？

種類	主な原料	産地
こめみそ	大豆・米こうじ・塩	全国
まぎみそ	大豆・麦こうじ・塩	四国・九州 中国地方
まめみそ	大豆こうじ・塩	中京地方

### 西条市の特産品、はだか麦！

麦みその中には、はだか麦が入っているものがあります。愛媛県にははだか麦の生産量が日本一で、中でも西条市はトップクラスです。はだか麦は、給食では麦みそ他に、麦ごはんやファイバースープに登場しています。探してみましよう！

### 麦みそを食べて健康に！

みそは発酵食品のため、おなかの調子を整えてくれる効果があります。さらに、麦みそは他のみそに比べ、①塩分が低い、②生活習慣病になりにくい、③食物繊維が豊富に含まれるので便通をよくするなど、体にうれしいことがたくさんあります。

## 6月の予定

- \* 6/4～6/6 市総体(球技・武道)
- \* 6/12 市総体(陸上・水泳)
- \* 6/17 期末テスト発表