

2025年 6月

泉大津市中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
エネルギーたんぱく質脂質塩分 (kcal)(g)(g)(g) 784 29.9 15.7 3.1	617 30.7 20.0 3.7	797 27.9 28.8 4.3	855 34.0 29.0 3.5	859 24.8 27.4 3.0
鶏肉の梅焼き にんじん シリシリ ごはん じゃがいもの そぼろ煮 ●ごはん ●コービー 牛乳 ●じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく ●鶏肉の梅焼き 鶏肉 しょうが ●にんじんシリシリ にんじん ツナフレーク油漬 冷凍ホールコーン ●ごまなしミニフィッシュ	たらの パサパサ 1切 ミート ペンネ 牛乳 山型 食パン コーン ポタージュ ●山型食パン 小麦粉 バター ●コーンポタージュ 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ粉 白ワイン 冷凍ホールコーン ●たらのパサパサ たら切り身 玉ねぎ パサパサ オリーブ油 ●ミートペンネ 鶏ひき肉 ペンネ 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ	れんこん きんぴら 根菜和風 コロッケ 1個 牛乳 京ごもく ごはん 根菜のみそ汁 ●京ごもくごはん 米 京ごもくごはんの素 ●根菜のみそ汁 豚肉 きざみ揚げ 大根 ささがきごぼう 冷凍里芋 豆腐 青ねぎ ●れんこんきんぴら れんこん水炊き 玉ねぎ ベーコン なたね油 ●根菜和風コロッケ 根菜和風コロッケ 揚げ油	もやしの ナムル ヤンニョム チキン 3個 牛乳 ごはん スンドゥブチゲ ●スンドゥブチゲ あさり えのき 玉ねぎ にんじん じゃがいも コチジャン 中華だし ●もやしのナムル 有糖小豆 りょうとうもやし 焼豆腐 なたね油 ●ヤンニョムチキン 鶏肉 片栗粉 揚げ油 コチジャン	和風 ポテト サラダ いかの 天ぷら (タレかけ) 1個 ジョア ごはん けんちん汁 ●けんちん汁 にんじん じゃがいも 豆腐 ささがきごぼう 冷凍里芋 ●和風ポテトサラダ じゃがいも むぎ麦 ちりめんじゃこ ノンエッグマヨネーズ ●いかの天ぷら いかの天ぷら 揚げ油 ●ふりかけ(お魚)
9	10	11	12	13
709 21.3 18.7 2.5	762 27.0 21.6 2.4	701 25.3 21.9 1.8	762 36.7 25.3 2.3	716 26.1 28.1 4.9
ミックス フルーツ ごはん ポーク シチュー ●ごはん ●牛乳 ●ポークシチュー 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ウスターソース とんかつソース なたね油 ●ごはんのソテー サラダ ささがきごぼう ●ミックスフルーツ 冷凍小松菜 白ワイン オリーブ油	白菜の おから和え かみかみ たこメンチ 1個 牛乳 ごはん 吉野煮 ●吉野煮 ミートボール パセリ粉 白ワイン 冷凍里芋 冷凍いんげん ●白菜のおから和え 白菜 りょうとうもやし ●かみかみたこメンチ かみかみたこメンチ 揚げ油	ドライ カレー ベーコンと エリンギの ソテー 牛乳 ごはん オニオン スープ ●オニオンスープ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ●ドライカレー 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ●ベーコンとエリンギのソテー ベーコン チンゲン菜 オリーブ油 ガーリックパウダー エリンギ	焼きそばの 中華あんかけ 1切 豚肉と ニラの スタミナ炒め お茶 ごはん (発芽玄米入り) サランタン (卵入り) ●サランタン(卵入り) 鶏肉 しょうが りょうとうもやし 中華だし ●サランタン(卵入り) 鶏肉 しょうが りょうとうもやし 中華だし ●焼きそばの中華あんかけ さば切り身 しょうが 片栗粉 中華だし ●豚肉とニラのスタミナ炒め 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ ●ヨーグルト	ウインナーの ケチャップ煮 甘酒 マリネ 牛乳 キャロット ピラフ 白菜と豚肉の 塩こうじスープ ●キャロットピラフ 米 キャロットピラフの素 ●白菜と豚肉の塩こうじスープ 豚肉 白菜 玉ねぎ 白ワイン ●ウインナーのケチャップ煮 カットウインナー マッシュルーム マッシュルーム ウスターソース ●甘酒マリネ ツナフレーク油漬 キャベツ 甘酒 オリーブ油 ワインビネガー なたね油
16	17	18	19	20
743 37.5 17.7 3.9	693 23.0 21.6 4.2	880 37.2 27.4 3.3	693 26.3 17.9 2.5	890 30.0 28.4 2.7
かれのい 煮付け 1切 きゅうりの 酢の物 牛乳 ごはん おでん ●かれのい煮付け かれのい切り身 しょうが ●きゅうりの酢の物 きゅうり 乾わかめ チキンフレーク水煮	やみつぎ キャベツ 春巻き 1個 おにぎり 1個 ごはん ちゃんぽん ●ちゃんぽん 豚肉 にんじん りょうとうもやし なるとかき揚げ チンゲン菜 片栗粉 揚げ油 ●中華麺 中華麺 なたね油 ●春巻き 春巻き 揚げ油 ●やみつぎキャベツ キャベツ ツナフレーク油漬 にんにく	鶏肉の ハーブ焼き ハムサラダ 牛乳 ごはん ガーリック チャウダー ●ガーリックチャウダー 豚ひき肉 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく セロリ じゃがいも 片栗粉 ●鶏肉のハーブ焼き 鶏肉 オリーブ油 ●ハムサラダ ボンレスハム 冷凍ホールコーン きゅうり	アドボ チンゲン菜の 青菜炒め 牛乳 ごはん ミスワスープ ●ミスワスープ ミートボール にんじん 大根 たけのこ水煮 ●アドボ 鶏肉 にんにく にんにく 玉ねぎ ●チンゲン菜の青菜炒め チンゲン菜 赤パプリカ なたね油	枝豆と コーンの ソテー 豆乳 コロッケ 1個 牛乳 ごはん カレーライス ●カレーライス 豚肉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも セロリ 鶏肉 冷凍ホールコーン ●枝豆とコーンのソテー むぎ麦 冷凍ホールコーン 黒こしょう 揚げ油 ●豆乳コロッケ 豆乳コロッケ(紅豆入り) 揚げ油

月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
766 24.2 16.5 1.8	734 29.6 18.9 2.3	742 30.1 21.3 2.7	748 31.6 25.0 2.5	793 32.1 25.1 3.2
鶏と きゅうりの 塩こうじ 和え ぶり 味噌漬 フライ 1切 ミール ド ごはん 豚肉と蓮根の 生姜煮 ●豚肉と蓮根の生姜煮 豚肉 しょうが 冷凍厚揚げ にんじん 大根 ●鶏ときゅうりの塩こうじ和え チキンフレーク水煮 きゅうり ●ぶり味噌漬フライ ぶり味噌漬フライ 揚げ油 ●鶏肉と筍のオイスター炒め 豚肉 にんにく キャベツ オイスターソース ●ミニ肉まん しょうが 揚げ油	豚肉と筍の オイスター炒め ミニ 肉まん 1個 牛乳 ごはん おづみん 麻婆 ●おづみん麻婆 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ にんじん 白菜 青ピーマン 豆板 片栗粉 ●豚肉と筍のオイスター炒め 豚肉 にんにく キャベツ オイスターソース ●ミニ肉まん しょうが 揚げ油	鶏肉と さつまいもの オープン焼き 大根の うま煮 牛乳 ごはん つみれの みそ汁 ●つみれのみそ汁 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ きざみ揚げ 豆腐 ●鶏肉とさつまいものオープン焼き 鶏肉 エリンギ さつまいも カレー粉 ●大根のうま煮 大根 ボンレスハム 出し昆布 揚げ油 ●味のり(小袋)	ビーマンの ミネラル 和え あじの 磯辺揚げ お茶 ごはん (発芽玄米入り) 肉豆腐 ●ビーマンのミネラル和え ちくわ 青ピーマン にんじん ●あじの磯辺揚げ あじ切り身 揚げ油 ●肉豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ しめじ 白ワイン ●肉豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ しめじ 白ワイン	切干大根の 炒め煮 豚肉の かりん揚げ 牛乳 ごはん キャベツのかき玉 スープ(卵入り) 【卵除去可能】 ●切干大根の炒め煮 切干大根 にんじん 素材力かつおだし ●豚肉のかりん揚げ 豚肉 しょうが 揚げ油 ●ふりかけ(抹茶昆布)

6月

梅雨の時期に入り、むしむしと暑い季節になってきましたね。食欲が落ちてしまいますが、にんにくや豚肉などスタミナのつくものをしっかり食べて、学校生活を元気に過ごしてください。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です!!

虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではありません! 放っておくと虫歯菌が全身に運ばれ、口の中以外の場所に悪影響を及ぼします。歯を健康にすることは、身体全体の健康に繋がります。

簡単な虫歯予防はよく噛むこと!

食べ物をよく噛んで唾液を多く出すことで口の中の清掃活動が活発になり、清潔に保つことができます! 献立には、よく噛まないといけない食材を使ったメニューを『かみかみメニュー』として入れています! しっかり噛んで歯の健康を保ちましょう。

歯のマークは『かみかみメニュー』です!

ときめき給食の紹介

6月12日 免疫カアップ!

6月のじめじめとした梅雨の時期は、体も疲れやすく、免疫力が落ちてしまいがちです。今回のときめき給食では、免疫カアップに効果がある栄養素や食材をたくさん使用しています!! しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう!!

<免疫カアップに効果がある栄養素>

- ・ビタミンB1...豚肉(にんにく、ねぎ、たまねぎ、ニラなどと一緒に食べるとさらに効果的!)
- ・ビタミンB2...さば

<免疫カアップに効果がある食材>

- ・発酵食品...酢・キムチ・みそ

6月26日 ミネラルたっぷり(夏)!

ミネラルはたくさんの種類があり、体に必要不可欠な栄養素です!! 暑い夏に特に必要なのが「マグネシウム」と「カリウム」です!! 今回のときめき給食に使用している食材を紹介します!!

<マグネシウムを多く含む食材>

- あおさ、豆類(特に木綿豆腐)、ビーマン、粉削り粉、玄米、あじ、ちりめんじゃこ

<カリウムを多く含む食材>

- 野菜類、豆腐

「世界の料理を知ろう」 『アドボ・ミスワスープ』が登場します!!

『アドボ』は、主に肉や野菜を煮込んだ料理のことをいい、フィリピンでは日常的に食べられている家庭料理の一つです。

お肉は主に骨付きの鶏肉や豚肉を使用するのが代表的とされていますが、今回は骨なしの鶏肉を使用しています。

フィリピンは昔、スペインの植民地だったことから、スペイン料理の影響を受けているものが多く、アドボもその一つです。

アドボはスペイン語で「マリネ」や「漬け込む」という意味があるため、現地では酢で漬けたお肉を煮込んだ量をアドボと呼ぶようになりました。

『ミスワスープ』のミスワは細い小麦麺のことをいい、現地ではスープ料理などによく使われています。今回はビーフンを使用して提供します。

食育メニューとして 毎月世界の料理を紹介しします。

今月はフィリピン

6月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食 栄養摂取量	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
学校給食摂取基準 今月の平均栄養価	753	29	23.0	3.0	359	3.3	221	0.42	0.45	30	4