

令和7年6月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 切り干し大根のサラダ さけのレモン風味 わぎごはん 白菜のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 575/2.0 中熱量Kcal/塩分g 707/2.4 6月は食育月間です。毎日元気に過ごすために、毎日の食事の大切さやマナーについて考えてみましょう。	3 五目きんぴら 鶏肉の照り焼き わぎごはん まいたけのみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 641/2.1 中熱量Kcal/塩分g 779/2.5 「ぱっかり食べ」をしませんか？ごはん、おかず、汁を交互に食べることで、味わいも豊かになりますよ。	4 ナムル かみかみ大豆 肉シューマイ 白ごまタンタンメン 小熱量Kcal/塩分g 728/3.0 中熱量Kcal/塩分g 829/3.6 給食のラーメンは、野菜や肉がたっぷり入ります。野菜や肉のうまみで、うす味でもおいしく食べられます。	5 海藻サラダ スイートコーンフライ ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 683/2.5 中熱量Kcal/塩分g 830/3.1 給食に使われているお米は飛騨産のコシヒカリです。もっちりとしていて粒がしっかりしているのが特徴です。	6 大豆とツナのサラダ バーベキューチキン 黒パン ABCスープ 小熱量Kcal/塩分g 640/2.9 中熱量Kcal/塩分g 781/3.7 今回は「歯と口の健康週間」です。いろいろな食べ物をよくかんで食べることは、歯の健康に欠かせません。
9 わかめとツナのサラダ チヂミ ビビンバ 小熱量Kcal/塩分g 655/2.4 中熱量Kcal/塩分g 809/2.8 食器を正しく置くことは、マナーをよくするだけでなく、食べ物をこぼしにくくします。	10 ほうれん草のごまドレッシング 鶏肉と厚揚げの揚げ煮 ヨーグルト わぎごはん なすのみそ汁 岐阜県の食材☆ほうれん草☆ 小熱量Kcal/塩分g 726/2.0 中熱量Kcal/塩分g 869/2.3 6月に使用しているほうれん草は、岐阜県産のものを使っています。味わって食べましょう。	11 大根サラダ かぼちゃひき肉フライ オレンジ 五目うどん 小熱量Kcal/塩分g 664/2.7 中熱量Kcal/塩分g 764/3.1 麺などの柔らかい食べ物はよく噛まずに食べてしまいがちです。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。	12 ナッツあえ さばのごまだれ焼き わぎごはん 赤だしみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 639/2.0 中熱量Kcal/塩分g 811/2.4 和食には、「だし」のうま味を生かした料理がたくさんあります。うま味を味わって食べましょう。	13 アメリカンサラダ 煮込みハンバーグ 米粉パン コンソメスープ 小熱量Kcal/塩分g 625/3.7 中熱量Kcal/塩分g 789/4.7 パンの日は特に手洗いをしっかりと、清潔な手でパンをさわります。指先に汚れが多くついています。
16 パンサンスー 揚げ春巻き わぎごはん 豆腐の中華煮 ☆外国の料理 中国☆ 小熱量Kcal/塩分g 718/1.9 中熱量Kcal/塩分g 917/2.3 牛乳が毎日給食に出る理由は、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っているからです。	17 五色サラダ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮 野菜と果物のゼリー わぎごはん あさりのみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 668/2.1 中熱量Kcal/塩分g 821/2.4 野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。野菜をたくさん食べましょう。	18 カラフルサラダ チョコタフィ オレンジ シーフードソース 小熱量Kcal/塩分g 722/1.3 中熱量Kcal/塩分g 953/1.6 大豆は栄養価の優れた食品です。たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれています。	19 五目納豆 鶏肉のみそ焼き わぎごはん 昆布汁 小熱量Kcal/塩分g 671/2.0 中熱量Kcal/塩分g 819/2.3 苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦してみましょう。きっと新しいおいしさに出会えますよ。	20 小松菜サラダ かぼちゃのココット焼き ブルーベリージャム 食パン ミネストローネ 小熱量Kcal/塩分g 672/3.1 中熱量Kcal/塩分g 833/3.9 ブルーベリーは今が旬の果物です。きれいなむらさき色は、体を病気から守る健康成分そのものです。
23 ほうれん草のり酢あえ 豚肉のしょうが焼き わぎごはん かき卵汁 小熱量Kcal/塩分g 662/2.2 中熱量Kcal/塩分g 814/2.6 大人に比べ子どものうちはカルシウムの吸収がいいので、骨や歯を強くするには成長期である今が大切です。	24 ハリハリづけ あじフライ わぎごはん 肉じゃが 小熱量Kcal/塩分g 683/1.7 中熱量Kcal/塩分g 836/2.0 「鱈(あじ)」という魚は、体によい油が含まれる魚です。旬の今の時期は、あじが乗っておいしいですよ。	25 キャベツのおかかあえ ユーリンチー わぎごはん 大根のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 635/2.0 中熱量Kcal/塩分g 767/2.4 よく噛むことは、歯やあごを強くするためにとても大切です。ひと口20〜30回噛めるとよいですね。	26 パンパンジーサラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ 豚キムチ丼 小熱量Kcal/塩分g 654/1.9 中熱量Kcal/塩分g 806/2.2 小魚には、骨や歯を強くするカルシウムが豊富に含まれています。成長期には、とても大切な栄養素です。	27 ひじきのツナマヨサラダ チーズ 揚げ豆腐のごまだれ わぎごはん 沢煮わん 小熱量Kcal/塩分g 672/2.3 中熱量Kcal/塩分g 817/2.6 毎日健康で過ごすためには、1日30種類以上の食品を食べると良いです。意識して食べましょう。
30 おひたし 鶏肉のレモン揚げ わぎごはん すまし汁 小熱量Kcal/塩分g 619/1.9 中熱量Kcal/塩分g 752/2.3 鶏肉は脂肪が少なく、高たんぱくな食べ物です。部位によって味わいが違うところも面白いですね。	じょうぶな骨や歯をつくらう! カルシウムが不足すると、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。 『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べることで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。 ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。 古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/ 今月の旬の食材 ・ほうれん草 ・枝豆 ・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり ・ピーマン ・小松菜 ・オクラ ・あじ ・うめ 『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べることで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。 ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。 古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/			