令和７年

６がつこんだて



給食費　口座振替日：６月１３日（金）
再振替日　：６月２７日（金）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう おもにからだをつくる（あか）	おもにエネルギーのもとになる（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）
2	月	ごはん けんちんじる とりにくのくろみつに たまねぎときゅうりのすのもの	とうふ、あぶらあげ、 とりにく、みそ、ツナ	ごはん、ごまあぶら、 こくとう、かたくりこ、 あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、 こんにゃく、あおねぎ、 たまねぎ、きゅうり
3	火	ごはん キムチチゲふうみそしる あげワンタン きのこのちゅうかサラダ	ぶたにく、みそ、 ワンタン、ささみ	ごはん、トック、あぶら、 ごまあぶら、さとう	はくさいキムチ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 あおねぎ、きゅうり、しめじ
4	水	なめし にくじゃが もやしのごまあえ ミニフィッシュ	ぎゅうにく、がんも、 ささみ、かたくちいわし	なめし、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、もやし、 きゅうり
5	木	アップルパン やさいスープ あじフライ キャベツのアーリオオーリオ	のむヨーグルト ウインナー、あじフライ、 ベーコン	アップルパン、あぶら、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、 ごぼう、キャベツ、 えだまめ、にんにく
6	金	ごはん すましじる ハンバーグのみそたれかけ きりぼしだいこんのごまあえ	とうふ、かまぼこ、わかめ、 あぶらあげ、ハンバーグ、 みそ、ささみ	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ	にんじん、さやいんげん、 きりぼしだいこん
9	月	げんりょうごはん カレーうどん うみとはたけのサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト（レモン）	ぶたにく、ツナ、ひじき、 ふりかけ、ヨーグルト	ごはん、うどん、あぶら、 さとう	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ、キャベツ、コーン
10	火	ごはん ちくぜんに やさいとわかめのとうにゅうよせ ほうれんそうのごまみそあえ	とりにく、ちくわ、 とうにゅうよせ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま	ごぼう、れんこん、 こんにゃく、にんじん、 ほうれんそう、えのき
11	水	ごはん しんじゃがのみそしる いわしのうめに うのはないため	わかめ、みそ、 いわしのうめに、おから、 とりにく、あぶらあげ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、 あおねぎ
12	木	コッペパン コンソメスープ やきそば ブロッコリーのサウザンサラダ チョコクリーム	ウインナー、ちくわ、 ぶたにく、こながつお	コッペパン、やきそばめん、 あぶら、ドレッシング、 チョコクリーム	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、パセリ、 キャベツ、コーン、 ブロッコリー
13	金	ごはん ★ぶたどん ★あつやきたまご ちぐさあえ	ぶたにく、あぶらあげ、 あつやきたまご	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	にんじん、しいたけ、 こんにゃく、たまねぎ、 ほうれんそう、えのき
16	月	ごはん よしのじる ぶたにくのしょうがやきふう わかめときゅうりのすのもの	とりにく、とうふ、 ぶたにく、わかめ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	にんじん、だいこん、 あおねぎ、しいたけ、 たまねぎ、きゅうり
17	火	ごはん こまつなのみそしる やさいコロッケ さんさいのきんぴら	あつあげ、ちくわ、みそ、 さつまあげ	ごはん、コロッケ、あぶら、 さとう、ごま	こまつな、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 こんにゃく、さんさい
18	水	ごはん にくだんごのすぶたふう とうもろこし ★ひやしちゅうか（しょうゆだれ）	にくだんご、ささみ	ごはん、かたくりこ、 さとう、ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 グリンピース、れんこん、 しいたけ、とうもろこし、 もやし、きゅうり
19	木	★クロワッサン【フランス】 ラタトゥイユ【イタリア】　食育の日 あげたこやき（２こ）【にほん(おおさか)】 ★ちゅうかふうポテトサラダ【ちゅうごく】	ウインナー、ツナ	クロワッサン、さとう、 こめこたこやき、あぶら、 じゃがいも、ごまあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、なす、にんじん、 ズッキーニ、トマト、 グリンピース
20	金	ハートフル弁当の日			
23	月	ごはん いなかじる いわしのかばやき キャベツとちくわのうめあえ	あぶらあげ、わかめ、 みそ、いわし、ちくわ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	だいこん、にんじん、 あおねぎ、キャベツ、うめ
24	火	ごはん ビーフンスープ タコライス かぼちゃとれんこんのマヨサラダ	ぶたにく、ささみ	ごはん、ビーフン、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しいたけ、 にんにく、トマト、かぼちゃ、 れんこん
25	水	ごはん ちゅうかスープ ビビンバ キムタクあえ	にくだんご、ぎゅうにく	ごはん、ごまあぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、ぜんまい、もやし、 にんにく、ほうれんそう、 はくさいキムチ、たくあんづけ
26	木	げんりょうキャロットパン フルーツしらたま フライドポテト ブロッコリーのごまマヨサラダ	のむヨーグルト ウインナー	キャロットパン、さとう、 しらたまもち、ポテト、 カットゼリー、あぶら、 ごま、ノンエッグマヨネーズ	みかん、パイナップル、 りんご、ブロッコリー、 にんじん、コーン
27	金	ごはん なつやさいカレー ボイルウインナー（２ほん） キャベツのイタリアンサラダ	ぶたにく、ウインナー	ごはん、じゃがいも、 あぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、なす、 キャベツ、コーン
30	月	ごはん すいとんいりみそしる にらのスタミナどんぶり ゆでえだまめ（さやつき）	あつあげ、ちくわ、わかめ、 みそ、ぶたにく	ごはん、すいとん、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、だいこん、にら、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、えだまめ

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

歯と口の健康を考えよう

６月４日（水）から６月１０日（火）は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると食べ物の味がよくわかるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとって良いことがたくさんあります。噛むことを意識しましょう。



万博が始まりました！

４月１３日（日）から「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、大阪・関西万博が開催されています。そこで１９日（木）の給食では、開催地である大阪府と、過去の万博開催の国々にちなんだ献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。



今月使用する小野市産の食材



キャベツ

６月のおもな旬の食材



なす



トマト



ズッキーニ



いわし

今月の栄養摂取量（１人１食当り）

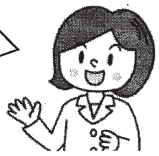
	小学校	中学校
エネルギー kcal	600	749
たんぱくしつ g	22.7	27.3

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026　FAX 63-4442

令和７年

6月給食だより

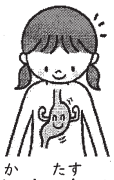
６月のめあては
「よく噛んで食べよう」です。



いつまでも健康な歯を保とう！

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。何歳になっても健康な歯を保つために、普段の食事からしっかりかんで食べることを心がけましょう。

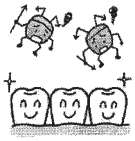
≪よくかむことの効果は？≫



消化を助ける



脳が活発に働く



虫歯を防ぐ



味がよくわかる



食べ過ぎを防ぐ

≪よくかむためにはどうすれば？≫

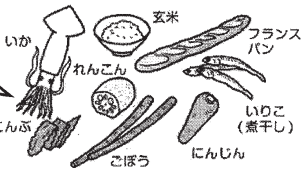
かむ回数は一口１５～３０回！





汁物や飲み物で流し込まない！

かみごたえのある
食材を選ぼう！





よく噛んで食べると
美味しさもしっかり感じられます



かみかみクイズ

Q1 ご飯を食べていると口の中に出てくるものは次の３つのうちどれでしょう？

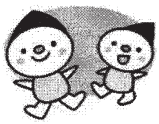
① だ液



② 虫歯



③ 小人



Q2 次の３つのうちで一番“硬い”ものはどれでしょう？

① フランスパン



② 歯



③ 鉄



Q3 弥生時代の女王「卑弥呼」は、一度の食事で何回かんでいたでしょう？

① 約390回　② 約3,900回　③ 約39,000回

こたえ　Q1=① Q2=② Q3=②

歯は鉄より硬く、歯医者さんで歯を削るスミは歯より硬い“ダイヤモンド”を使うそうですよ。

おうち時間de作ってみよう

＜切干大根のカレー炒め＞



材料（４人分）

切干大根	２５ｇ		
豚ひき肉	１００ｇ		
人参	１/４本	A 薄口醤油	大さじ１強
玉ねぎ	中１/２個	料理酒	大さじ２/３
ピーマン	小１個	砂糖	大さじ１強
塩・こしょう	少々	カレー粉	小さじ１

作り方

① 切干大根を水で戻す。人参は千切り、玉ねぎは半分に切って５ミリ幅、ピーマンは細切りにする。

② サラダ油（適量）を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、塩こしょうを軽くふっておく。

③ 人参、玉ねぎ、切干大根、ピーマンの順に加えて汁気が無くなるまで炒める。あらかじめ混ぜ合わせておいた調味料Aを入れ、さらによく炒めれば完成！