

令和7年  
6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。



6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」

天久学校給食センター  
TEL: 917-3464  
FAX: 867-9012

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	650	830	21.1~32.5g	27~41.5g	14.4~21.7g	18.4~27.7g

	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)						
	こ ん だ て	<p>こくとうアガラサー</p>		<p>めん やさいぎょうざ</p>		<p>こくとうパン (小学校)</p>		<p>かぼちゃてんぷら</p>		<p>きりぼしだいごんのサラダ</p>					
ひとくち メモ	牛乳を使った、アガラサーです。牛乳アレルギーの人は気をつけて下さい。		今日のぎょうざは、ソイミートとやさしい、こんにやくがはいっています。		中学校はあげばんです。あげばんのこなは、さんおんとう・こくとう・きなこをまぜています。		タコのかみかみチャーハンには、タコがはいっています。よくかんで食べると、味わいがまします。		1日にひつような野菜は300グラム。今日は小学校110グラム・中学校で125グラム入っています。						
小学校	E 624	P 20.5	F 13.3	E 567	P 23.7	F 18.6	E 612	P 24.3	F 23.2	E 565	P 19.5	F 18.9	E 623	P 21.3	F 20.4
中学校	E 745	P 23.7	F 14.5	E 635	P 26.5	F 23.0	E 712	P 22.3	F 22.6	E 778	P 26.8	F 32.5	E 752	P 25.5	F 23.8
こ ん だ て	<p>フルーツヨーグルト</p>		<p>さばのてりやき</p>		<p>こくとうパン (中学校)</p>		<p>うわくじてんぷら</p>		<p>はるまき チンジャオロース</p>						
ひとくち メモ	みなさんの、だいすきなカレーです。かぼちゃや白いんげんも入り、えいようたっぷりです。		今日は大阪の郷土料理です。大阪万博2025が実施され、世界中から注目があびている大阪です。		くろまめは、日本ではお正月料理として食べられていました。小さい頃から食べている大阪です。		チムシンジは、豚レバーをつかったおつゆになります。昔の人のちえとくふうがまった料理です。		チンジャオロースとは、やさしい・くなどをほそく切りいためたちゅうかりよりのなまです。						
小学校	E 605	P 16.7	F 17.1	E 615	P 25.8	F 18.3	E 565	P 21.5	F 18.9	E 606	P 21.6	F 17.3	E 623	P 18.7	F 22.3
中学校	E 711	P 19.5	F 18.6	E 695	P 33.4	F 25.5	E 628	P 25.0	F 19.5	E 713	P 23.3	F 19.5	E 770	P 21.9	F 27.4
こ ん だ て	<p>16(月) 残量調査</p>		<p>17(火) 残量調査</p>		<p>18(水) 残量調査</p>		<p>19(木) 残量調査</p>		<p>20(金) 残量調査</p>						
ひとくち メモ	今日から、ざんりょうちようさがはじまります。かたづけがたが、ちがいますので気を付けて下さい。		きびなごのからあげは、魚をまるごと食べることができ、カルシウムたっぷりとれます。		ポークビーンズには、たくさん豆がはいっていて、たんぱくしつがたくとれます。		ンブシーとは季節の野菜と豚肉と、とうふを合わせ、豚のだしとみそでこんだ料理の名前です。		しまやさいのマリネは、沖繩のたいようをたくさあびたやさいがつかわれています。						
小学校	E 572	P 21.9	F 16.7	E 577	P 23.0	F 22.2	E 659	P 31.2	F 23.1	E 559	P 28.3	F 16.9	E 565	P 23.5	F 22.1
中学校	E 645	P 26.2	F 19.3	E 686	P 26.5	F 25.2	E 783	P 36.8	F 21.5	E 709	P 34.0	F 19.5	E 686	P 28.5	F 26.3
こ ん だ て	<p>23日(月) 慰霊の日</p>		<p>こざかな (個袋) さつまいものてんぷら</p>		<p>マグロかつ</p>		<p>もずくのチャブチェ</p>		<p>さくらんぼ</p>						
ひとくち メモ	6月：栄養指導目標 歯や骨をじょうぶにする食べ物について考えよう		昨日は慰霊の日でした。戦争や平和について考え、食べられることへの感謝も忘れずにいただきましょう。		ほねぶとサラダには、カルシウムがはいったざいりょうがつかわれています。		スープには入っている、つくねにはたつぶん・カルシウムがおおくは入っています。		うちなーには、こんぶがはいっています。海でそだつ食べ物にはミネラルがたくさんは入っています。						
小学校	E 404	P 15.7	F 15.1	E 404	P 15.7	F 15.1	E 539	P 17.8	F 28.1	E 514	P 19.4	F 14.9	E 537	P 22.1	F 15.2
中学校	E 448	P 16.6	F 16.1	E 448	P 16.6	F 16.1	E 665	P 26.8	F 33.9	E 624	P 22.5	F 16.6	E 622	P 22.9	F 13.0
こ ん だ て	<p>ヤムウンセン</p>		<p>ガバオライス</p>		<p>しらす干</p>		<p>チメンガサ</p>		<p>とうふ</p>						
ひとくち メモ	ガバオライス・ヤムウンセンは、タイ料理です。ヤムウンセンははるさめをつかったサラダになります。		骨量は成長期の10代で増加し20~30代でピークになります。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」ができるかがカギとなります。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、適度に運動し、十分に休養をとることが大切です。		食事 + 運動 + 休養		カルシウムの多い食品		ヨーグルト						
小学校	E 564	P 19.9	F 16.5	E 564	P 19.9	F 16.5	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3
中学校	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3	E 674	P 22.7	F 18.3