



# 6月給食だより



阿波市学校給食センター  
ホームページ



令和7年

～毎月19日は食育の日です～

| 日   | 曜日          | こんだてめい                                |    |  | しょくひんめい             |                            |   |                                   |                       |            | 小学校(中学年)   |         |
|-----|-------------|---------------------------------------|----|--|---------------------|----------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|------------|------------|---------|
|     |             | しゅしょく                                 | 牛乳 | おかず  | あか                  | 主に血や肉にのなるもの                | みどり   | 主に体の調子をを整えるもの                     | きいろ                   | 主に熱や力のなるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|     |             |                                       |    | 主にたんぱく質                                      | 主に無機質               | 主にカロテン                     | 主にビタミンC   | 主に炭水化物                            | 主に脂質                  |            |            |         |
| 2月  | ごはん         | きびなごフライ<br>ちゅうか風あえ物<br>ホイコーロー         |    | ふた肉<br>みそ                                    | 牛乳<br>きびなごフライ       | にんじん<br>ピーマン               | きゅうり もやし にんにく<br>たまねぎ キャベツ しいたけ<br>ほし大根 たけのこ        | 米 大麦<br>さとう<br>でんぶん               | 油<br>ごま<br>ごま油        | 620        | 26.2       |         |
| 3月  | えびピラフ       | ミネストローネ<br>チキンサラダ<br>レモンカスタードタルト      |    | えび ベーコン<br>ウインナー<br>とりささみ                    | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ<br>トマト         | にんにく たまねぎ<br>しめじ コーン えだまめ<br>きゅうり キャベツ              | 米 じゃがいも<br>レモンカスタード<br>タルト        | 油<br>ノンエッグマヨネーズ       | 638        | 23.0       |         |
| 4月  | ごはん         | さんが焼き<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>きんぴらごぼう      |    | いわしハンバーグ<br>ふた肉<br>さつまあげ                     | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>さやいんげん             | れんこん キャベツ<br>きゅうり コーン<br>ごぼう                        | 米 大麦<br>こんにゃく<br>さとう              | ドレッシング<br>ごま油<br>ごま油  | 622        | 24.2       |         |
| 5月  | 食パン         | なす入りミートスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>黒豆きなこクリーム  |    | 牛ひき肉<br>ふたひき肉<br>大豆 チキンハム                    | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン<br>トマト        | にんにく なす<br>たまねぎ<br>きゅうり                             | 食パン<br>スパゲティ                      | 油 ドレッシング<br>黒豆きなこクリーム | 602        | 24.4       |         |
| 6月  | ごはん         | とり肉とあつあげのみそに<br>ちくさあえ<br>しそこんぶふりかけ    |    | とり肉<br>あつあげ みそ<br>油あげ たまご                    | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜      | たけのこ<br>キャベツ  | 米 大麦<br>こんにゃく<br>さとう              | 油                     | 604        | 25.1       |         |
| 9月  | コッペパン       | 手作りおこのみ焼き<br>肉だんごスープ ミニトマト<br>チョコクリーム |    | ちくわ こなかつお<br>たまご<br>肉だんご                     | 牛乳<br>わかめ           | ねぎ にんじん<br>チンゲンサイ<br>ミニトマト | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                               | コッペパン<br>小麦粉 米粉<br>さとう            | チョコクリーム               | 634        | 23.4       |         |
| 10月 | ごはん         | さわらのてり焼き おひたし<br>ひじきと大豆のにも<br>あじさいゼリー |    | さわら とり肉<br>さつまあげ<br>大豆                       | 牛乳<br>ひじき           | 小松菜<br>にんじん<br>さやいんげん      | キャベツ<br>ごぼう   | 米 大麦 さとう<br>でんぶん こんにゃく<br>あじさいゼリー | 油                     | 628        | 28.4       |         |
| 11月 | ごはん         | マーボーどうふ<br>ばんさんすう<br>お魚ふりかけ           |    | ふたひき肉 大豆<br>とうふ みそ チキンハム<br>ポークハム たまご        | 牛乳                  | にんじん<br>ねぎ                 | にんにく たけのこ<br>たまねぎ ほししいたけ<br>キャベツ きゅうり               | 米 大麦 さとう<br>でんぶん<br>はるさめ          | 油<br>ごま油              | 633        | 23.3       |         |
| 12月 | ごはん         | ツナそばろ丼<br>(ツナそばろ・あえ物)<br>ふしめんみそ汁      |    | ツナ たまご<br>かまぼこ<br>油あげ みそ                     | 牛乳                  | 小松菜<br>にんじん<br>ねぎ          | しいたけ<br>たまねぎ  | 米 大麦<br>さとう<br>ふしめん               | ごま                    | 652        | 24.4       |         |
| 13月 | 麦ごはん        | ハヤシライス<br>コールスローサラダ                   |    | 牛肉 白花豆<br>白いんげん豆<br>チキンハム ポークハム              | 牛乳<br>だっしふん乳        | にんじん<br>トマト                | にんにく たまねぎ<br>しめじ キャベツ<br>きゅうり                       | 米 大麦<br>大麦                        | 油<br>ドレッシング           | 637        | 21.4       |         |
| 16月 | ごはん         | ぶりフライ すだちずあえ<br>じゃがいものそばろに<br>パックスソース |    | ぶりフライ<br>とりひき肉 大豆<br>さつまあげ                   | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめん   | にんじん<br>ねぎ                 | キャベツ<br>きゅうり<br>すだち たまねぎ                            | 米 大麦 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく        | 油                     | 675        | 26.5       |         |
| 17月 | 菜めし         | とり肉と野菜たっぷりラタトゥイユ<br>ポテトサラダ<br>ブルーベリー  |    | とり肉<br>チキンハム<br>ポークハム                        | 牛乳                  | 青菜 トマト<br>パセリ<br>にんじん      | にんにく たまねぎ なす<br>ズッキーニ きゅうり<br>コーン ブルーベリー            | 米 大麦<br>さとう<br>じゃがいも              | 油<br>ノンエッグマヨネーズ       | 619        | 21.4       |         |
| 18月 | ごはん         | とりのからあげ<br>きゅうりのピリットづけ<br>ちゅうかスープ     |    | とり肉<br>おから<br>とうふ                            | 牛乳                  | にんじん<br>ねぎ                 | きゅうり<br>たまねぎ キャベツ<br>きくらげ                           | 米 大麦<br>でんぶん<br>さとう               | 油<br>ごま油              | 632        | 24.9       |         |
| 19月 | 麦ごはん        | 夏野菜カレー<br>和風サラダ<br>青うめゼリー             |    | ふた肉<br>白花豆<br>白いんげん豆                         | 牛乳<br>だっしふん乳<br>わかめ | かぼちゃ<br>にんじん               | にんにく たまねぎ なす<br>ズッキーニ りんご<br>キャベツ きゅうり              | 米 大麦<br>大麦<br>青うめゼリー              | 油                     | 646        | 23.0       |         |
| 20月 | ごはん         | ぶたすきどん<br>切りぼし大根のツナあえ<br>とうもろこし       |    | ふた肉<br>ツナ                                    | 牛乳                  | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜          | たまねぎ しいたけ<br>ほし大根 キャベツ<br>とうもろこし                    | 米 大麦<br>さとう<br>こんにゃく              | 油<br>ごま               | 608        | 24.2       |         |
| 23月 | おにぎり        | 焼きうどん<br>れんこんとえだまめのサラダ<br>ヨーグルトゼリー    |    | ふた肉 かつおぶし<br>チキンハム<br>ポークハム                  | 牛乳<br>のり            | にんじん<br>ねぎ                 | キャベツ たまねぎ<br>えだまめ れんこん<br>きゅうり                      | 米<br>うどん<br>ヨーグルトゼリー              | 油<br>ドレッシング           | 628        | 21.6       |         |
| 24月 | コッペパン       | トマトミートオムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>小松菜のミルクスープ   |    | トマトミートオムレツ<br>チキンハム とり肉<br>白いんげん豆 白花豆        | 牛乳                  | かぼちゃ<br>にんじん<br>小松菜        | きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                                 | コッペパン                             | ドレッシング                | 613        | 23.6       |         |
| 25月 | ごはん         | あつあげのチリソースに<br>じゃこサラダ                 |    | ふた肉<br>あつあげ                                  | 牛乳<br>ちりめん          | にんじん<br>ピーマン<br>トマト        | にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ コーン<br>きゅうり キャベツ                | 米 大麦<br>さとう<br>でんぶん               | 油<br>ドレッシング<br>ごま     | 615        | 22.6       |         |
| 26月 | ぶたキムチチャーハン  | タイピーエン<br>すいかのマスカットゼリーあえ              |    | ふた肉<br>いか<br>うずらたまご                          | 牛乳                  | 小松菜<br>にんじん<br>ねぎ          | にんにく ほうろく たまねぎ<br>キャベツ たけのこ きくらげ<br>ほししいたけ かん ぱん かつ | 米 さとう<br>はるさめ<br>マスカットゼリー         | ごま油<br>ごま             | 601        | 23.4       |         |
| 27月 | 阿波っ子もろこしごはん | いわしのかぼすレモンに<br>ごまずあえ<br>みそ汁 まつちゃ大豆    |    | ベーコン いわし チキンハム<br>ポークハム とうふ 油あげ<br>みそ まつちゃ大豆 | 牛乳                  | アスパラガス<br>にんじん<br>ねぎ       | とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ                   | 米 さとう<br>じゃがいも                    | 油<br>ごま油<br>ごま        | 620        | 25.2       |         |
| 30月 | ごはん         | ぶたの角に<br>ちゅうかサラダ<br>ひじきのりつくだに         |    | ふた肉<br>うずらたまご<br>いか                          | 牛乳<br>ひじきのり         | にんじん<br>ねぎ                 | たまねぎ ごぼう<br>たけのこ キャベツ<br>きゅうり ほし大根                  | 米 大麦<br>さとう<br>でんぶん               | 油<br>ごま<br>ごま油        | 625        | 25.6       |         |

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。  
 ※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※右上のQRコードで1週間ごとの給食写真をご覧いただけます。

## 6月は食育月間です!

今年度は徳島県で食育推進全国大会が開催されます。  
 学校給食からも「生きた教材、給食をたどる旅」というコンテンツで三好市立東祖谷小学校と神山まるとと高専の取組紹介が7日にあります。  
 他にも、とうもろこし収穫の模擬体験や鰻の骨切り実演など、ステージ&セミナー・ワークショップ&160以上(試食、体験、販売)のブース出展等が予定されています。ご家族でお出かけしてみませんか? 詳しくは公式サイトや下記QRコードをご利用ください。

食の力は無限大  
徳島から未来へつなぐ食育

2025.10.00-17.00 10.00-18.00  
6/7・8日 入場無料  
【会場】アスティとくしま

6/7日 さかなクン トークショー  
6/8日 徳島県一級と丸高重実 スパシャル トークショー

160以上の試食・販売・体験ブースが大集合!  
注目のステージショーも盛りだくさん!!

アスティとくしま(会場)に一般乗降場はございません。ご乗場は無料シャトルバスをご利用ください。

主催:農林水産省、徳島県、第20回食育推進全国大会徳島県実行委員会

## 今月の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・にんじん・トマト  
 なす・ねぎ・アスパラガス・かぼちゃ  
 ミニトマト・きゅうり・とうもろこし  
 にんにく・ズッキーニ・たまねぎ・キャベツ  
 ピーマン・生しいたけ・ほし大根・小松菜  
 きくらげ・ブルーベリー・すいか

※天候により変更する場合があります。

### 今月の日本味めぐり(千葉県)

～さんが焼き～

アジヤサバを船の上でこまかくきざんで味付けをした漁師たちの料理「なめろう」を、アワビの殻に入れて山仕事に持って出かけ、山小屋で蒸したり焼いたりして食べたのが山の料理「さんが焼き」の由来です。  
 青じそをのせて焼くなど、今も広く親しまれています。

### 阿波の郷土料理

～ふしめんみそ汁～

ふしめんは、美馬郡つるぎ町半田のそうめん作りで出る副産物で、そうめんを上下に引っ張ってのばす時にできる、竿にかかった平たく丸まってしまう部分のことです。そうめんとして売れない部分ですが、無駄にせず汁物の具などに利用して、昔から食べられてきました。  
 今のフードロスの考え方を早くから実践していたということですね。

入賞作品を給食用にアレンジした献立です!

“Awa産Our消 Myメニュー”の入賞メニューが登場します!

17日:「とり肉と野菜たっぷりラタトゥイユ」(市場小6年生の入賞メニュー)

27日:「阿波っ子もろこしごはん」(阿波中2年生の金賞メニュー)