



6月 給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和8年

～毎月19日は食育の日です～

曜日	こ ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)													
	しゅしょく	牛乳	お か ず	あ	主	血	肉	の	み	主	の	調	子	を	き	主	熱	や	力	kcal	たんぱく質g		
				か	な	る	も	の	ど	え	る	も	の	ら	も	と	に	なる	もの			質	
				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		
1月	麦ごはん		ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) ふしめんみそ汁	ツナ たまご かまぼこ みそ	牛乳				小松菜 にんじん ねぎ			しいたけ たまねぎ			米 大麦 さとう ふしめん				ごま		631	26.4	
2火	コッペパン		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ キャラメルクリーム	ぶた肉 ベーコン チキンハム	牛乳				にんじん ピーマン トマト アスパラガス			にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり			コッペパン スパゲティ キャラメルクリーム				油 ドレッシング		675	26.0	
3水	ごはん		マーボー豆腐 パンパンジー	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ とりささみ	牛乳				にんじん ねぎ			にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほし大根 きゅうり			米 大麦 さとう でんぶん				油 ごま油 ドレッシング		609	25.5	
4木	ごはん		いわしのカリカリフライ ごまあえ ちくぜんに	いわしフライ とり肉 ちくわ	牛乳				小松菜 にんじん さやいんげん			キャベツ もやし れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ			米 大麦 さとう こんにゃく				油 ごま		652	24.5	
5金	ぶたキムチチャーハン		かぼちゃサラダ ちゅうかスープ はと口のけんこうゼリー	ぶた肉 チキンハム ウインナー とうふ	牛乳 わかめ				小松菜 にんじん かぼちゃ			にんにく はくさいキムチ たまねぎ きゅうり キャベツ			米 さとう はと口のけんこうゼリー				油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ		612	23.1	
8月	ごはん		手作りハンバーグ ミニトマト コンソメスープ	ぶたひき肉 牛ひき肉 おから ベーコン	牛乳				ミニトマト にんじん 小松菜			たまねぎ コーン			米 大麦 でんぶん さとう						658	26.2	
9火	コッペパン		阿波野菜のクリームシチュー れんこんとえだまめのサラダ	えび 白花豆 白いんげん豆 豆腐 チキンハム	牛乳				にんじん かぼちゃ			にんにく スズキーニ たまねぎ コーン えだまめ れんこん キャベツ			コッペパン				油 ドレッシング		619	25.7	
10水	ごはん		ベーコンたまご焼き 阿波温泉のじゃこビーふりかけ ひじきと大豆のもの	ベーコンたまご焼き とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん ひじき				小松菜 ピーマン にんじん さやいんげん			ごぼう			米 大麦 こんにゃく さとう				ごま油 油		612	25.8	
11木	麦ごはん		ぶた丼 さつまあげ チーズ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 チーズ				にんじん ねぎ			たまねぎ えのきたけ ほし大根 キャベツ きゅうり			米 大麦 こんにゃく さとう				油 ごま油 ごま		638	28.2	
12金	ごはん		さばのごまみそかけ キャベツのゆかりあえ さわにわん ももゼリー	さば みそ ぶた肉	牛乳				赤じそ にんじん 小松菜 ねぎ			キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ごぼう たけのこ			米 大麦 さとう でんぶん ももゼリー				ごま		635	25.9	
15月	ごはん		ホイコーロー じゃがいもサラダ	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳				にんじん 小松菜			たまねぎ キャベツ しいたけ ほし大根 たけのこ きゅうり			米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも				油 ドレッシング		615	25.0	
16火	ごはん		はもフライ そくせきづけ 切りほし大根のたまごとじ	ハモフライ とり肉 さつまあげ たまご	牛乳				にんじん さやいんげん			きゅうり ほし大根 ほししいたけ			米 大麦 さとう				油 ごま油		635	27.6	
17水	わかめごはん		とり肉のラタトゥイユソース 具だくさんスープ ブルーベリー	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ				トマト ピーマン にんじん パセリ			にんにく たまねぎ スズキーニ なす ブルーベリー			米 大麦 さとう じゃがいも				油		621	24.2	
18木	ごはん		肉じゃが わかめのすのもの 青うめゼリー	牛肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ				にんじん さやいんげん			たまねぎ キャベツ きゅうり			米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく 青うめゼリー				油 ごま		605	20.9	
19金	ごはん		とりのからあげ とうもろこし みそ汁	とり肉 おから とうふ 油あげ みそ	牛乳				にんじん			とうもろこし キャベツ たまねぎ しいたけ			米 大麦 でんぶん じゃがいも				油		674	26.8	
22月	ごはん		あつあげのチリソースに ばんさんすう	ぶた肉 あつあげ チキンハム	牛乳				にんじん ピーマン トマト			たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ きゅうり			米 大麦 さとう でんぶん はるさめ				油 ごま油		626	21.7	
23火	おにぎり		焼きビーフン まめまめサラダ レモンカスタードタルト	ぶた肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳				にんじん 小松菜			たまねぎ キャベツ もやし しめじ きゅうり えだまめ コーン			米 ビーフン レモンカスタードタルト				油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ		648	22.1	
24水	コッペパン		おこのみあげ パックソース きゅうりのナムル いちごジャム 肉だんごのスープ	ちくわ 肉だんご かまぼこ	牛乳 のり				ねぎ にんじん			キャベツ コーン きゅうり たまねぎ きくらげ			コッペパン 米粉 でんぶん はるさめ いちごジャム				油 ドレッシング		701	23.0	
25木	麦ごはん		夏野菜カレー すいか入りフルーツ白玉	とり肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳				かぼちゃ にんじん ピーマン			たまねぎ なす りんご みかん パイン すいか			米 大麦 だんご なしゼリー				油		670	22.1	
26金	ごはん		さばのみぞれに こんぶあえ 牛肉とごぼうのいために	さば 牛肉	牛乳 こんぶ				にんじん さやいんげん			キャベツ きゅうり ごぼう			米 大麦 こんにゃく さとう				ごま		621	28.8	
29月	ごはん		コーンと大豆のメンチカツ おひたし かぼちゃのみそ汁	メンチカツ 油あげ みそ	牛乳 わかめ				小松菜 にんじん かぼちゃ			キャベツ しめじ たまねぎ			米 大麦 さとう						647	23.9	
30火	えびピラフ		ごぼうとひじきのサラダ 阿波ストローネ ヨーグルト	えび ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト				にんじん パセリ ブロッコリー アスパラガス トマト			たまねぎ えだまめ コーン ごぼう キャベツ			米 さとう じゃがいも				油 ドレッシング ごま		600	23.9	

※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。

※国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援します。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 ただただ食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------

今月の「Awa産Our産」

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・スズキーニ・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(大阪府)

～お好み揚げ～

大阪府のソウルフードであるお好み焼きの材料を混ぜて揚げたのが「お好み揚げ」です。キャベツを塩・こしょうでしんなりさせて、混ぜ合わせやすくするのが、おいしく作るポイントです。米粉を使用することで、もっちりふんわりした食感になります。

阿波の郷土料理

～ふしめんみそ汁～

ふしめんは、美馬郡つるぎ町の特産品である「半田そうめん」を作るときに出る副産物です。そうめんを干すときに竿にかかる部分のことをいい、最も力がかかる部分なので、コシが強く、もちっとした歯ごたえが楽しめます。

汁物以外に、パスタや焼きそばにも使われています。

“Awa産Our産Myメニュー”の銀賞メニューが登場します!

9日「阿波野菜のクリームシチュー」
(市場中2年生のメニュー)

入賞作品を給食用にアレンジした献立です