



日曜日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
2	月	げんりようコッペパン 牛乳 おからドーナツ ツナサラダ ポークビーンズ	パン さとう こむぎこ	あぶら	おから たまご まぐろ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	キャベツ コーン レモンかじゅう たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	486 20.4 16.6	638 27.3 23.2	796 33.5 27.4	Kcal g g
3	火	ごはん 牛乳 とりにくのこうそうやき くわがめのサラダ マーボーさいさい	こめ さとう はるさめ でんぶん	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ロースハム あかみそ	牛乳 くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり レモンかじゅう にんにく しょうが はくさい たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 24.4 11.7	632 31.7 17.1	790 38.0 19.4	Kcal g g
4	水	ごはん 牛乳 さばのソースやき きんぴられんこん さつまじる	こめ さとう こんにやく さつまいも	ごまあぶら あぶら	さば むぎみそ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが れんこん えだまめ しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	532 22.9 15.9	685 30.7 22.5	854 36.5 25.8	Kcal g g
5	木	コッペパン 牛乳 ぶたにくのピリカラやき かみかみサラダ チキンスープ ブルーベリージャム	パン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	ごまあぶら あぶら	ぶたにく すりめ だいず とりにく	牛乳	にんじん パセリ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	431 24.4 13.6	617 33.7 20.4	751 40.5 23.7	Kcal g g
6	金	キムタクごはん 牛乳 ズッキーニのかきあげ ごまあえ スタミナじる	こめ てんぷらこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく	牛乳 こにぼし	ピーマン ニラ ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ たくあん たまねぎ ズッキーニ コーン キャベツ にんにく しょうが もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	465 17.1 14.9	601 23.1 20.7	734 27.6 23.8	Kcal g g
9	月	げんりようコッペパン 牛乳 チキンステーキ コーンサラダ ミートソースパゲティ	パン さとう ハーフスパゲティ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質	470 23.1 12.2	618 30.5 17.9	775 37.3 21.1	Kcal g g
10	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやきふう うめドレッシングサラダ あつあげとわかめのみそじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	いわし あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ななおれうめ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	516 19.1 15.6	659 25.4 21.5	826 30.2 25.1	Kcal g g
11	水	シーフードカレー(むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりこ そくせきつけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	とりにく いか えび	牛乳 こにぼし	こまつな にんじん トマトピューレ	キャベツ たくあん たまねぎ えだまめ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	472 18.9 12.0	610 25.0 17.5	742 29.3 19.8	Kcal g g
12	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ごぼうのナムル トックスープ	こめ こむぎこ こめこ さとう トック	あぶら ごまあぶら	とりにく あかみそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	520 20.1 12.4	665 26.6 18.1	831 31.7 20.6	Kcal g g
13	金	ごはん 牛乳 やしししゃも せんぎりサラダ じゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	アーモンド あぶら	とりにく	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり すだちかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 16.7 11.4	616 23.7 17.3	774 28.6 19.9	Kcal g g
16	月	こくとうパン 牛乳 キウイボーク ほうれんそうのソテー はだかむぎスープ びわ	パン くろざとう はだかむぎ じゃがいも キウイジャム	あぶら	ぶたにく とりにく やきぶた	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ キャベツ びわ	エネルギー たんぱく質 脂質	429 22.5 12.8	613 31.3 19.6	752 37.7 22.7	Kcal g g
17	火	あかしそごはん 牛乳 たいのてりやき レモンあえ けんちんじる	こめ さとう でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら	たい とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	460 22.1 11.2	600 29.4 16.7	747 34.8 18.7	Kcal g g
18	水	あぶたまどん(しろごはん) 牛乳 じゃがいものてんぷら わふうサラダ	こめ じゃがいも てんぷらこ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ロースハム あげ ひしおみそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 17.1 15.8	639 23.2 21.8	799 27.6 25.3	Kcal g g
19	木	ごはん 牛乳 とりにくのばいにくやき こまつなとひじきのいためもの ビーフンじる	こめ みずあめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ	ななおれうめ にんにく りんご キャベツ コーン たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 21.2 9.8	610 27.8 14.6	764 33.1 16.4	Kcal g g
20	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ おかかあえ すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ いとかつお	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 18.7 13.3	611 25.1 19.0	764 29.8 21.8	Kcal g g
23	月	キャロットパン 牛乳 さけのマヨネーズやき だいずのサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ ロースハム だいず とりにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	443 24.4 14.2	636 33.7 21.2	780 40.8 24.8	Kcal g g
24	火	ごはん 牛乳 すりみあげ ほうれんそうのおひたし かきたまじる	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ すりみ やきぶた たまご	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 19.0 13.1	623 25.3 18.6	777 29.8 21.5	Kcal g g
25	水	ごはん 牛乳 ポークステーキ かいそうサラダ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	ぶたにく とりにく あげ	牛乳 かいそうミックス	にんじん ねぎ	にんにく しょうが レモンかじゅう きゅうり コーン もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	545 23.8 15.1	614 26.9 16.3	771 32.3 18.5	Kcal g g
26	木	ちゅうかどん(むぎごはん) 牛乳 ちくわのいそべあげ さっぱりあえ	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ さとう でんぶん	あぶら	ちくわ ぶたにく えび うずらたまご	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり きくらげ しょうが レモンかじゅう はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	548 24.3 16.7	622 27.3 18.3	762 32.5 20.9	Kcal g g
27	金	ごはん 牛乳 あかうおのゆうあんやき あまずつけ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳	にんじん	ゆずかじゅう もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 21.6 9.4	608 28.7 14.3	758 34.1 15.8	Kcal g g
30	月	コッペパン 牛乳 マーメイドチキン ほうれんそうとはくさいのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パン マーメイド さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん パセリ トマトピューレ	はくさい たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	439 23.2 12.6	619 31.3 19.0	748 37.4 21.8	Kcal g g

日本の味めぐり・・・6月は長野県の味めぐり献立です！

【キムタクごはん】

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理です。その後、各校の栄養士が集まる定例会議の中でキムタクごはんを紹介したことを機に、市内中に広がっていきました。今では塩尻市内の学校で人気メニューとなっているそうです。

かみごたえのあるメニュー



4日 きんぴられんこん
5日 かみかみサラダ
6日 ズッキーニのかきあげ

しっかりよくかんで
食べましょう！



お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



地産地消について

◎ 今月の砥部町産はほうれん草・キャベツ・七折梅
キウイジャム・玉ねぎ・しいたけ・赤しそです。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



玉ねぎとしいたけは、16～20日の地産地消週間
のみ砥部町産を使用します。



給食だより



令和7年度 第 1 号
愛教研伊予支部栄養教員部

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣が重要です。

今回は、「野菜と果物の摂取量」についてお伝えします。

伊予支部給食だよりのテーマ募集のお知らせ

気になっている食に関する話題や知りたいことなど、ご意見をお聞かせください。

こちらのQRコードを読み取って、ご回答下さい。



野菜と果物の摂取量の目標量を知り、野菜と果物をしっかり食べよう

日本人は高血圧や心疾患、がんが多いといわれています。それらを予防するためには、野菜や果物に多くふくまれているカリウムや食物繊維、ビタミンをとることが大切です。そのため「健康日本21」では、野菜や果物をたくさんとろうと目標量が決められています。

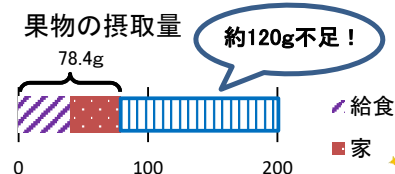
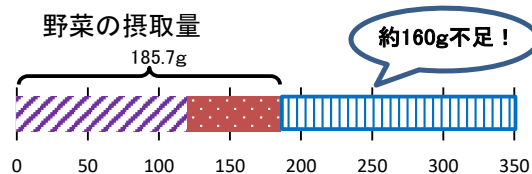
1日の野菜の摂取量の目標量は・・・

350g以上



1日の果物の摂取量の目標量は・・・

200g



出典：令和4年愛媛県民健康調査
食物摂取状況調査



7歳から14歳の愛媛県民の1日あたりの野菜と果物の摂取量を見ると、目標量に足りていないことが分かります。

小中学生のみなさんは、給食で毎日野菜を食べていますが、給食だけでは1日に必要な野菜をすべて補うことはできません。

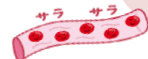
家庭でも野菜と果物をすすんでとりましょう。



1日の1/3の野菜をとることを目標にしています。

野菜や果物を食べることで・・・

- ・肌がきれいになる。
- ・便秘を防ぐことができる。
- ・風邪をひきにくくなる。
- ・血がサラサラになる。
- ・血圧が低くなる。



野菜をたくさん食べるための3つの工夫

加熱して野菜のかさを減らす

生の野菜の350gはとて多く感じますが、加熱するとかさが減って食べやすくなります。みそ汁やスープに入れたり、炒め物にしたりするのがおすすめです。

簡単に食べられる野菜を使う

洗うだけで食べられるミニトマトや、冷凍のカットほうれん草、ミックス野菜などを使うと、調理の手間をはぶいて簡単に野菜を食べることができます。

朝ごはんでも野菜を食べる

1日の野菜の摂取量を増やすために、朝ごはんでも野菜を食べましょう。前日の残りのお汁など、野菜がたくさん入っているおかずを温め直せば時短にもなります。

作ってみませんか



【はだか麦入り野菜スープ】＜材料（4人分）＞

豚もも肉	60g	食塩	少々
たまねぎ	100g	こしょう	少々
にんじん	20g	薄口しょうゆ	大さじ1/2
キャベツ	60g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
チンゲン菜	40g	白ワイン	2 mL
しめじ	20g	固形コンソメ	2個
はだか麦	20g	だし煮干し	8g
パセリ	2g	水	500mL

野菜を1人あたり約60gとることができるメニューです！

＜作り方＞

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜はせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ しめじは石づきを取って分ける。
- ④ 鍋にだしとコンソメを入れてわかす。
- ⑤ ④に豚もも肉を入れて色が変わるまで煮たら、はだか麦を入れる。
- ⑥ たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、しめじの順に入れて火が通るまで煮る。
- ⑦ 火が通ったら調味料をすべて入れ、最後にパセリを入れて仕上げ、できあがり！

