



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できるところから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる。</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「減塩」を意識する。</p>
------------------------	-----------------------	--------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



《材料：4人分》

鶏モモ肉……………240g
サラダ油……………適量

（下味用）
塩・こしょう……少々

（調味料）
にんにく……………一片
レモン果汁………大さじ1
濃口しょうゆ………小さじ2
酒……………大さじ2

あぶり焼きチキン

1人分：エネルギー 133kcal、食塩相当量 0.5g

《作り方》

- 鶏モモ肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
にんにくは、すりおろしておく。おろしたにんにく、レモン果汁、濃口しょうゆ、酒を混ぜ合わせておく。
- 下味をつけた鶏肉を、油をひいたフライパンで焼く。
- ②の鶏肉に火が通ったら、フライパンに混ぜ合わせた調味料を入れて味付けをする。

調味料に、にんにくやレモン果汁を入れることで、しょうゆの量が少なくても食べ応えのある味になります。

2026年 6月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《よくかんで食べよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

6月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	エネルギー	
							小学校	中学校
1	月	★	麦ごはん(委)	鶏とレバーのケチャップ和え	キャベツのサラダ	豆腐のすまし汁	623	769
							1.6	2.2
2	火	☀	もち米入りごはん	鯖の塩焼き	アスパラガスのサラダ	高野豆腐のみそ汁	622	796
							1.4	1.8
3	水	👏	麦ごはん(委)	ハヤシチュー	海藻サラダ	大豆と小魚の和え物	667	821
							2.2	2.7
4	木	☀	麦ごはん(委)	焼きししゃも	白菜のしのだ和え	豚汁	660	771
						はちみつレモンゼリー(学)	1.9	2.1
5	金	★	じゃこわかめごはん	ふんわり揚げ	お浸し	のっぺい汁	553	700
							2.3	2.7
8	月	☀	ラーメン	揚げ餃子	チンゲン菜のサラダ	とんこつラーメンの汁	632	821
						果汁グミ(青リンゴ)	2.1	2.7
9	火	☀	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	ひじきの煮付け	真汁	617	787
							1.8	2.3
10	水	☀	お茶パン	鮭のソテー	豆サラダ	キャロットポタージュ	631	772
							2.4	3.2
11	木	👏	麦ごはん(委)	豆腐ナゲット	磯和え	肉じゃが	618	775
							1.8	2.1
12	金	👏	もち米入りごはん	鶏肉の唐揚げ	いりおから	たぬき汁	650	834
						アセロラゼリー(学)	1.8	2.1
15	月	☀	うどん	カレーうどんの汁	キャベツのおかか和え	根々スナック	642	813
							1.7	2.3
16	火	☀	菜めし	いかのレモン風味	つぼ漬け和え	白きのみそ汁	676	848
						ミルクプリン(学)	2.5	3.3
17	水	☀	麦ごはん(委)	鮎の米粉揚げ	金平ごぼう	新じゃがのみそ汁	628	751
							1.8	2.3
18	木	👏	麦ごはん(委)	瑞浪ポーノポークの豚しゃぶ	切干大根の煮付け	なすのみそ汁	615	754
							2.1	2.6
19	金	👏	瑞浪米ごはん	かぼちゃ肉サンドフライ	いんげんのごま和え	湯葉のすまし汁	579	733
							1.7	2.0
22	月	☀	麦ごはん(委)	友禅ご飯の具	高野豆腐の煮物	ふのすまし汁	579	710
							2.0	2.6
23	火	☀	雑穀ごはん	豚肉のかりん揚げ	煮浸し	なめこのみそ汁	607	795
							1.8	2.2
24	水	👏	コッパパン	やきそば	わかめスープ	フルーツサラダ	674	834
						ヨーグルト(学)	3.1	4.3
25	木	☀	麦ごはん(委)	さびなごの唐揚げ	はりはり和え	かぼちゃのみそ汁	596	736
							1.8	2.2
26	金	★	コーンライス	あぶり焼きチキン	ひじきのサラダ	トマトスープ	626	787
						メロン(学)	2.1	2.8
29	月	👏	ソフト麺	ミートソース	イタリアンサラダ		684	831
						抹茶タフィー	1.4	1.9
30	火	👏	玄米ごはん	ささみカツ	塩ゆでキャベツ	えのきのすまし汁	572	736
							1.6	1.9

7月 予定献立表

1	水	👏	麦ごはん(委)	揚げ豆腐の肉みそかけ	香りとえ	たぬき汁	627	778
							2.0	2.3
2	木	☀	麦ごはん(委)	たこといかの唐揚げ	寒天サラダ	豚汁	617	760
							1.7	2.1

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。
よくかんで、野菜を食べましょう。かむことで、飲み込みやすくなり、消化もよくなります。

食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性** 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日付いています。 ※ エネ はエネルギーのことです。

