



6月 給食献立予定表

R8.5.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む			
			からだをつくる			からだのちょうしをととのえる				エネルギーになる		
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂				
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22	月	ごはん いかてんぷら てんどんのたれ はるさめサラダ こうやどうふのいなかしる	いか ハム		にんじん にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しょうが		こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	609 21.1 18.5 2.8		
23	火	キャラメルパン とりにくこうみやき グリーンサラダ	とりにく	だっしふんにゅう		しょうが ニンニク キャベツ きゅうり		こむぎこ さとう ごまあぶら ドレッシング	ショートニング ごまあぶら ショートニング	658 28.6 24.6 3.0		
24	水	もちげんまいごはん ひやっこ・しょうゆ ちゅうかくらげのあえもの ピリからにくじゃが	とうふ くらげ		にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく		こめ もちげんまい さとう	ごまあぶら ごま あぶら	673 26.7 19.7 2.9		
25	木	ミルクコッパン しろみさかなフライ・ちゅうのうソース やさいのポトフ	たら だいすこ ぶたにく ウインナー	だっしふんにゅう		だいこん たまねぎ キャベツ		こむぎこ さとう パンこ かたくりこ	ショートニング あぶら あぶら	612 25.2 20.4 2.2		
26	金	ごはん ぶたにくとキャベツのキムチいため きりぼしだいこんのツナこんぶあえ ちゅうかろうすいとんじる	ぶたにく まぐろツナ	こんぶ		はくさい キャベツ しょうが きりぼしだいこん きゅうり レモン		こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	598 24.0 19.0 2.6		
29	月	ごはん モロのあまからあんかけ まーぼーなす にらのみそしる	モロ ぶたにく		にんじん ピーマン にら	しょうが なす ねぎ しょうが たまねぎ		こめ さとう かたくりこ かたくりこ	あぶら あぶら	609 24.6 19.8 3.0		
30	火	こくとうパン マカロニクリームに ブロッコリーサラダ マンゴーアセロラゼリー	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ キャベツ コーン マンゴー アセロラ		こむぎこ さとう こくとう マカロニ こむぎこ	ショートニング マーガリン ドレッシング	633 25.6 22.6 2.3		

※ 6月の平均栄養価、那珂川町産農産物は表面にあります。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

6月 給食だより



令和8年 6月号
那珂川町学校給食センター

梅雨の季節になりました。気温も湿度も高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなるため、一日3食しっかりと食事をして、健康管理に気をつけましょう。

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。虫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
ンよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだり
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

今月の地産地消

～ 那珂川町のおいしい食材を味わおう ～ 献立は献立表をご覧ください。



○ 4日(木)・5日(金)

馬頭高校産 ロメインレタス



○ 19日(金)・22日(月)・25日(木)・26日(金)

馬頭高校産 超大球キャベツ

馬頭高校普通科の選択科目「農業」の授業で生徒のみなさんが栽培した「西洋野菜のロメインレタス」と「馬頭高校名産の超大球キャベツ」です。



○ 15日(月) ホンモロコ



町の特産品のひとつにホンモロコがあります。休耕田を活用し、町内で養殖が行われています。骨ごと全部食べられるので、成長期に必要なカルシウムをとるこ

○ 18日(木) さくらんぼ

那珂川町の大那地にあるフルーツ農園では、さくらんぼ狩りが楽しめます。今が旬の収穫時期をむかえた地元のおいしいさくらんぼです。

