



6月 給食献立予定表

R8.5.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 食 品 (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いません。)						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
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 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 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂	
毎日	牛乳		牛乳					
22月	ごはん いか天ぷら 天丼のたれ 春雨サラダ 高野豆腐のいなか汁	いか		にんじん にんじん	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油	760 25.2 21.1 3.2
23火	キャラメルパン 鶏肉香味焼き グリーンサラダ トマトソーススパゲティ	鶏肉	脱脂粉乳	フロッコリー アスパラガス にんじん トマト	生姜 ニンニク キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 ショートニング ごま油 ドレッシング	油	850 35.5 29.3 3.9
24水	もち玄米ごはん 冷奴・しょうゆ 中華くらげの和え物 ピリ辛肉じゃが	豆腐 くらげ 豚肉 さつま揚げ		にんじん	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	米 もち玄米 ごま油 ごま	油	840 31.3 22.0 3.4
25木	ミルクコッパパン 白身魚フライ・中濃ソース 野菜のポトフ 豆乳プリンフルーツ和え	たら 大豆粉 豚肉 ウインナー 豆乳	脱脂粉乳	にんじん フロッコリー	大根 玉ねぎ キャベツ みかん パイン もも	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖	ショートニング 油	777 31.4 24.0 2.8
26金	ごはん 豚肉とキャベツのキムチ炒め 切干大根のツナ昆布和え 中華風すいとん汁	豚肉 まぐろツナ 豚肉	昆布	にら にんじん にんじん	白菜 キャベツ 生姜 切干大根 きゅうり レモン 大根 椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま油	油	751 28.9 21.7 3.2
29月	ごはん モロの甘辛あんかけ 麻婆なす にらの味噌汁	モロ 豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ビーマン にら	生姜 なす ねぎ 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 片栗粉	油 油	768 29.6 22.8 3.7
30火	黒糖パン マカロニグラタン フロッコリーサラダ マンゴーアセロラゼリー	鶏肉 ベーコン ハム 豆乳	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	ほうれん草 フロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆 キャベツ コーン マンゴー アセロラ	小麦粉 砂糖 黒糖 マカロニ 小麦粉	ショートニング マーガリン ドレッシング	805 31.7 26.8 3.0

※ 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



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

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スよく食べましょう



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とができます。

○ 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。

