中 学 校　　令和7年　(2025年)　6月の給食　　小郡市立学校給食センター

【給食指導】よく噛んで食べよう　【食に関する指導】成長期に必要な栄養を知ろう

【指導内容】（給食指導)むし歯やその予防 噛むことの効用 カルシウムを含む食品 かみごたえのある食品（食に関する指導)カルシウム、鉄分について 貧血、骨密度 カルシウム、鉄の吸収

【身につけさせたい資質・能力】

（給食指導)・よく噛んで食べることの効用について理解し、日常生活の中で工夫し、実践できる。 ・カルシウムの働きについて理解し、意識して食事に取り入れることができる。

（食に関する指導)・成長期に不足しがちな栄養が分かり、自分に必要な食品や料理を選択することができる。 ・成長期は、生涯にわたる健康の基礎をつくるためにも必要な栄養をとることが重要であることが分かる。

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)
2 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のオイスターソース炒め	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ 鶏肉	牛乳	**人参 葱 チンゲン菜**	玉葱 生姜 にんにく コーン もやし きくらげ	**精白米 麦** でん粉	なたね油 ごま油 ごま	742 kcal 29.3 g 25.0 %
3 (火)	県産小麦ワンローフパン りんごジャム カレーポトフ ごぼうのガーリックソテー	☆	ミートボール うずらの卵 ベーコン	牛乳	**人参** ほうれん草	玉葱 しめじ ごぼう **キャベツ** にんにく	県産小麦ﾜﾝﾛｰﾌﾊﾟﾝ りんごジャム じゃが芋	なたね油	689 kcal 25.3 g 28.1 %
4 (水)	白ごはん ししゃもフリッター(2尾) 鶏肉とピーマンの炒め物 わかめ汁 **歯と口の健康週間 献立**	☆	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも 若布	ピーマン **人参 葱**	**キャベツ** もやし 筍 玉葱 えのきたけ	**精白米** 小麦粉 でん粉	なたね油 ごま	773 kcal 25.1 g 31.6 %
5 (木)	コッペパン いちごジャム ポテトのチーズ風味 ミネストローネ 冷凍みかん	☆	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	**人参** トマト缶 パセリ	玉葱 コーン **キャベツ** 冷凍みかん	コッペパン いちごジャム じゃが芋	なたね油	698 kcal 25.9 g 24.5 %
6 (金)	白ごはん 野菜入り厚焼き卵 ひじきの炒め煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	☆	野菜入り厚焼き卵 天ぷら 大豆 厚揚げ 米みそ	牛乳 芽ひじき	**人参 小松菜**	こんにゃく 枝豆 玉葱	**精白米** 砂糖 じゃが芋	なたね油	705 kcal 25.1 g 23.9 %
9 (月)	白ごはん 厚揚げのカレー煮 春雨スープ	☆	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 若布	**人参**	玉葱 コーン にんにく 生姜 きくらげ	**精白米** 春雨	なたね油	704 kcal 24.0 g 24.2 %
10 (火)	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム 揚げ魚のトマトソースがけ じゃが芋と卵のスープ	☆	ホキ 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト缶 **人参** パセリ	玉葱 セロリー	ワンローフパン じゃが芋 でん粉	黒豆きなこｸﾘｰﾑ なたね油	747 kcal 32.5 g 36.5 %
11 (水)	麦ごはん いわしの梅煮 茎若布のおかか炒め 南瓜のみそ汁	☆	いわし 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 茎若布	**人参** 南瓜 **葱**	こんにゃく 梅肉 えのきたけ 玉葱	**精白米** 麦 砂糖	ごま油 ごま なたね油	727 kcal 26.3 g 26.4 %
12 (木)	コッペパン プレーンオムレツ チリコンカン コンソメスープ	☆	オムレツ 鶏肉 豚肉 レンズ豆	牛乳	**人参** トマト缶 パセリ	セロリー 玉葱 **キャベツ**	コッペパン でん粉 じゃが芋	なたね油	720 kcal 27.4 g 32.8 %
13 (金)	白ごはん 白身魚と野菜のヤンニョムソースがらめ わかめスープ アセロラゼリー	☆	タラ 豚肉 豆腐	牛乳 若布	こまつ菜 **人参 葱**	玉葱 しめじ 生姜 にんにく	**精白米** 砂糖 でん粉 春雨 アセロラゼリー	なたね油 ごま ごま油	730 kcal 24.8 g 21.1 %
16 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐のみそ汁 レモンヨーグルト	☆	豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 若布 レモンヨーグルト	**人参**	玉葱 生姜 にんにく **キャベツ** もやし	**精白米 麦** 砂糖 でん粉	なたね油	766 kcal 30.0 g 22.8 %
17 (火)	食パン ホキフライ なすのトマト炒め 豆のポタージュスープ	☆	ホキ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト缶 **人参** パセリ	**なす** 玉葱 コーン	食パン じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油	755 kcal 30.8 g 31.7 %
18 (水)	白ごはん 肉じゃが キムチ炒め	☆	鶏肉 厚揚げ	牛乳	**人参** チンゲン菜	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし キムチ にんにく	**精白米** じゃが芋 砂糖	なたね油	707 kcal 23.7 g 16.9 %
19 (木)	パインパン 和風ひじきスパゲッティ ベーコンとキャベツのソテー フルーツカクテル	☆	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳 芽ひじき	ほうれん草 **人参**	玉葱 えのきたけ にんにく **キャベツ** もやし コーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	パインパン スパゲッティ カクテルゼリー	なたね油	765 kcal 28.4 g 22.5 %
20 (金)	麦ごはん さばの竜田揚げ 切干し大根の炒め煮 かきたま汁	☆	さば 天ぷら 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 若布	**人参** いんげん **葱**	切干し大根 玉葱 生姜	**精白米 麦** 砂糖 でん粉	なたね油	757 kcal 28.4 g 30.7 %
23 (月)	白ごはん **ラフテー** **人参しりしり** **もずく汁** **沖縄慰霊の日 献立**	☆	豚肉 ツナ 卵そぼろ 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	**人参 葱**	生姜 もやし 玉葱 えのきたけ	**精白米** 黒糖 でん粉	なたね油 ごま ごま油	713 kcal 30.1 g 26.6 %
24 (火)	ワンローフパン みかんジャム チキンビーンズ アーモンド炒め	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	**人参** トマト缶	玉葱 グリンピース **キャベツ** コーン	ワンローフパン みかんジャム じゃが芋	なたね油 アーモンド	718 kcal 28.8 g 28.5 %
25 (水)	白ごはん 厚焼き卵 昆布炒め じゃが芋のみそ汁	☆	厚焼き卵 ツナ 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布 若布	**人参 葱**	**キャベツ** もやし コーン 玉葱	**精白米** じゃが芋	なたね油	719 kcal 25.1 g 24.8 %
26 (木)	黒糖コッペパン 丸天うどん ちりめんと野菜のさっぱり炒め	☆	丸天 鶏肉 油揚げ	牛乳 若布 ちりめん	**人参 葱**	玉葱 **キャベツ** もやし レモン果汁 にんにく	黒糖コッペパン うどん	なたね油 ごま ごま油	699 kcal 33.8 g 27.3 %
27 (金)	麦ごはん ミートボールカレー フルーツ白玉	☆	ミートボール 豆乳 大豆	牛乳	**人参**	玉葱 枝豆 にんにく りんごピューレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	**精白米 麦** じゃが芋 蜂蜜 カラフルボール	なたね油	772 kcal 20.7 g 18.0 %
30 (月)	白ごはん かつおのメンチカツ キャベツのおかか炒め けんちん汁	☆	カツオ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 **人参 葱**	**キャベツ** もやし こんにゃく ごぼう 玉葱 生姜	**精白米** じゃが芋 でん粉 パン粉	ごま なたね油	752 kcal 25.7 g 25.7 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆１９日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

（献立担当校：立石中学校、小郡市立学校給食センター）

【沖縄慰霊の日】***23日は、沖縄県の郷土料理を実施します。***

1945年太平洋戦争末期に沖縄県民を巻き込んだ地上戦が終結しました。沖縄県では、沖縄戦の終結の日を、沖縄戦の慰霊者の霊を慰め、世界の恒久平和を願う日として「慰霊の日」と定められています。

ラフテー

皮つきで角切りにした豚バラ肉を砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。やわらかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。

人参しりしり

しりしり器というおろし金でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。しりしりはすりおろす時の音のすりすりを表す沖縄県の方言です。

もずく汁

沖縄県は、もずく生産量日本一です。もずく汁は、カツオでとった出汁に塩としょうゆで味つけをし、プリプリとした食感の沖縄もずくを入れて作ります。夏の暑さで食が進まない時にもよく食べられます。