



給食だより



6月

呉市教育委員会
学校施設課



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育月間では、国や地方公共団体などが協力して、食育をより浸透させるために各地でさまざまな取組が実施されています。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

食育ピクトグラム



は、「食育マーク」です。食育ピクトグラムを広く普及・啓発するためのマークです。

食育ピクトグラムは農林水産省から公表されたもので、食育の取組が子供から大人まで誰にでもわかりやすいマークになっています。SDGs持続可能な開発目標のロゴのような絵文字で12の取組について表現されています。このピクトグラムを参考に食生活を振り返り、「持続可能で健康的な食事」をめざしていきましょう。

<p>〈共食〉</p> <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>〈朝食欠食改善〉</p> <p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	<p>〈栄養バランスの良い食事〉</p> <p>3 バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>	<p>〈生活習慣病の予防〉</p> <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>
<p>〈歯や口腔の健康〉</p> <p>5 よく噛んで食べよう</p> <p>口腔機能が十分発達し維持されることが重要です。よく噛んでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p>〈食の安全〉</p> <p>6 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>	<p>〈災害への備え〉</p> <p>7 災害にそなえよう</p> <p>いつ起きるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>〈環境への配慮（調和）〉</p> <p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>
<p>〈地産地消等の推進〉</p> <p>9 産地を応援しよう</p> <p>地域でとれた農林水産物や被災地産品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>	<p>〈農林漁業体験〉</p> <p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>	<p>〈日本の食文化の継承〉</p> <p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p>	<p>〈食育の推進〉</p> <p>12 食育を推進しよう</p> <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。かみごたえのある献立として食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、小魚を積極的にとり入れてみてはいかがでしょうか。

給食では、6月2日に「いわしのピリ辛揚げ」「小松菜のじゃこ炒め」「噛みってる！GoGo炒め」をとりいれています。

6月の献立から

6/14(水) 中華冷麺



大きいコーナーに中華冷麺がはいっています。小袋冷麺スープをかけて食べてください。ムシムシした夏にはピッタリ！

6/15(火) ホキのエスカベッシュ



デリバリー給食初登場のメニューです。揚げた魚にさっぱりソースをかけた料理です。ジメジメした梅雨にはピッタリ！

6/21(水) そうめん



小袋天つゆがはいっています。そうめん、白身魚の天ぷらにかけて食べてくださいね。

令和5年6月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>😊</p> <p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます)</p>		<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です 	<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ フライドポテト 切り昆布の煮付け たらこ</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 いわしのピリ辛揚げ 小松菜のじゃこ炒め 噛みってる！GoGo炒め チーズポテト</p> <p>エネルギー 804 kcal</p> <p>歯と口の衛生週間</p>
<p>5</p> <p>ごはん、牛乳 赤魚のから揚げ もやしの炒め物 春雨のピリ辛炒め ミートボール</p> <p>エネルギー 816 kcal</p>	<p>6</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め マカロニソテー 生揚げのカレー炒め インゲンごま和え</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>7</p> <p>ごはん、牛乳 みそメンチ キャベツソテー ジャーマンポテト もやしのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 794 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 タッカルビ ポイルブロッコリー 八宝菜 ひじきの炒め物</p> <p>エネルギー 825 kcal</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 カレー コーンコロッケ ほうれん草ソテー りっちゃんのサラダ パイン缶</p> <p>エネルギー 829 kcal</p>
<p>12</p> <p>わかめごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ ミートマカロニ 呉の肉じゃが にんじんシリシリ</p> <p>エネルギー 802 kcal</p>	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳 ヒレカツ 野菜炒め マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え</p> <p>エネルギー 807 kcal</p>	<p>14</p> <p>コッペパン、牛乳 中華冷麺 小袋冷麺スープ ポークチャップ 小いわしのから揚げ 小袋マーシャルピーンズ</p> <p>エネルギー 837 kcal</p> <p>郷土料理：広島県・沖縄県</p> <p>地場産物：小いわし</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 ホキのエスカベッシュ インゲンソテー ちくわのかば焼き スパイシーポテト</p> <p>エネルギー 846 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ もやしの炒め物 ゆずドレサラダ 枝豆</p> <p>旬の食材：枝豆</p> <p>エネルギー 888 kcal</p>
<p>19</p> <p>ごはん、牛乳 ししゃもフライ ビーフン 肉団子と野菜のうま煮 コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 795 kcal</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 ハッシュドポーク フライドポテト 豆腐の中華煮込み 小松菜のごま和え</p> <p>エネルギー 825 kcal</p>	<p>21</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚の天ぷら ブロッコリーソテー そうめん キャラメルポテト 小袋天つゆ</p> <p>エネルギー 792 kcal</p>	<p>22</p> <p>ごはん、牛乳 ささみチーズフライ キャベツソテー BKB (ぶち完璧なポロネーゼ) ちくわのマヨ炒め</p> <p>エネルギー 811 kcal</p>	<p>23</p> <p>ごはん、牛乳 さばの塩焼き かき揚げ じゃがいもカレー煮 みかん缶</p> <p>エネルギー 818 kcal</p>
<p>26</p> <p>ごはん、牛乳 豚天 キャベツのカレー風味 わかめサラダ ブロッコリー おかかからめ</p> <p>エネルギー 843 kcal</p>	<p>27</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚フライ 二色ソテー チキンボールのトマト煮 インゲンツナ和え</p> <p>エネルギー 817 kcal</p>	<p>28</p> <p>ごはん、牛乳 酢鶏 揚げぎょうざ 小松菜ナムル</p> <p>エネルギー 780 kcal</p>	<p>29</p> <p>ごはん、牛乳 ソースカツ キャベツソテー たらこスパゲティー アスパラごま和え</p> <p>エネルギー 787 kcal</p>	<p>30</p> <p>ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草ソテー 中華はるさめ イタリアンマカロニ 広島県産レモンゼリー</p> <p>エネルギー 803 kcal</p>

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年6月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	木	ごはん	ごはん(米)							
		煮込みハンバーグ	(冷)ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・食塩)・玉ねぎ・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・(冷)グリーンピース			●				
		フライドポテト	(冷)フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		切り昆布の煮付け	細切り昆布・人参・油揚げ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		たらこ	糸こんにゃく・ごま油・(冷)たらこ・酒・食塩・うすくちしょうゆ			●				
2	金	ごはん	ごはん(米)							
		いわしのピリ辛揚げ	(冷)いわし開き・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン			●				
		小松菜のじゃこ炒め	(冷)小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		噛みついて！GoGo炒め	ごぼう・豚もも肉・切りこんにゃく・人参・(冷)さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●				
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう			●				
5	月	ごはん	ごはん(米)							
		赤魚のから揚げ	(冷)赤魚切身・酒・小麦粉・から揚げ粉しょうゆ・食油			●				
		もやしの炒め物	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう							
		春雨のピリ辛炒め	春雨・鶏肉・玉ねぎ・(冷)赤パプリカ・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ミートボール	(冷)チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
6	火	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のしょうが炒め	豚もも肉・おろししょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食油・食塩・こしょう			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・豚もも肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・(冷)グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				●
		インゲンごま和え	(冷)さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
7	水	ごはん	ごはん(米)							
		みそメンチ	(冷)メンチカツ(キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉)・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう							
		もやしのさっぱり和え	太もやし・食塩・ゆかり							
8	木	ごはん	ごはん(米)							
		タッカルビ	鶏肉・(冷)さつまいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・ごま油・焼き肉のたれ			●				
		ポイルブロックリー	(冷)ブロックリー・食塩							
		八宝菜	豚肉・酒・食油・人参・玉ねぎ・白菜・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉			●				
		ひじきの炒め煮	干ひじき・まぐろ油漬・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
9	金	ごはん	ごはん(米)							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●				
		コーンコロッケ	(冷)コーンコロッケ(じゃがいも・とうもろこし・パン粉・卵白粉・小麦粉)・食油	●		●				
		ほうれん草ソテー	(冷)ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		りっちゃんサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・(冷)カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・糸削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう							
12	月	ごはん	ごはん(米)							
		わかめごはん	ごはん(米)・炊き込みわかめ							
		ワニの竜田揚げ	(冷)さめ切り身・おろししょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		ミートマカロニ	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・食塩・食油・ホルトトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		奥の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
13	火	ごはん	ごはん(米)							
		ヒレカツ	(冷)ヒレカツ(豚肉・でん粉・食塩・パン粉)・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		野菜炒め	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		マーボー豆腐	鶏肉・(冷)豆腐・玉ねぎ・葉ねぎ・ごま油・おろしこんにゃく・おろししょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・水・でん粉・上白糖			●				
		ブロックリーツナ和え	まぐろ油漬・(冷)ブロックリー・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
14	水	ごはん	ごはん(米)							
		コッパパン	(冷)麦コッパ(小麦粉・黒糖蜜・砂糖・ショートニング)			●				
		小袋マーシャルピーンズ	小袋マーシャルピーンズ(食用油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー)			●				
		中華冷麺	中華そば(乾)・ごま油・きゅうり・太もやし・ロースハム			●				
		小袋冷麺スープ	小袋冷麺スープ(しょうゆ・砂糖・醸造酢・ごま油)			●				
15	木	ごはん	ごはん(米)							
		ホキのエスカベッシュ	(冷)ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・でん粉・食油・玉ねぎ・青ピーマン・人参・オリーブ油・食酢・レモン果汁・上白糖・うすくちしょうゆ			●				
		インゲンソテー	(冷)カーネルコーン・(冷)さやいんげん・食油・食塩・こしょう							
		ちくわのかば焼き	(冷)焼き竹輪・でん粉・食油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●				
		スパイシーポテト	じゃがいも・食油・食塩・カレー粉			●				

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
16	金	ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしこんにゃく・でん粉・食油			●				
		もやしの炒め物	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう							
		ゆずドレサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・(冷)カーネルコーン・ロースハム・柚子かつおドレッシング			●				
		枝豆	(冷)枝豆・食塩							
19	月	ごはん	ごはん(米)							
		ししゃもフライ	(冷)ししゃもフライ(カラフトシシャモ・パン粉・小麦粉)・食油(揚)			●				
		ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	(冷)チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・(冷)さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・(冷)カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白			●				
20	火	ごはん	ごはん(米)							
		ハッシュドポーク	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・食油・食塩・こしょう・上白糖・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・でん粉・(冷)グリーンピース			●				
		フライドポテト	(冷)フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		小松菜のごま和え	(冷)小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
21	水	ごはん	ごはん(米)							
		白身魚の天ぷら	(冷)ホキ切り身・酒・天ぷら粉・食油			●				
		ブロックリーソテー	(冷)ブロックリー・人参・食油・食塩・こしょう							
		そうめん	そうめん(乾)・きゅうり・かにかまフレーク			●				
		小袋天つゆ	小袋天つゆ(しょうゆ・ぶどう糖・かつおエキス)			●				
22	木	ごはん	ごはん(米)							
		ささみチーズフライ	(冷)チーズ入りささみフライ(ささみ・パン粉・小麦粉・プロセスチーズ・しょうゆ)・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		BKB	スパゲティ(干)・食塩・鶏肉・おろしこんにゃく・玉ねぎ・人参・小麦粉・ダイスカットトマト・(ぶち完備なホーネー)			●				
		ちくわのマヨ炒め	焼き竹輪・ノンエッグマヨネーズ							
23	金	ごはん	ごはん(米)							
		さばの塩焼き	(冷)さば切り身・食塩・食油							
		かき揚げ	玉ねぎ・人参・(冷)カーネルコーン・天ぷら粉・食塩・食油			●				
		じゃがいもカレー煮	じゃがいも・豚肉・人参・玉ねぎ・食油・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉・カレーフレーク・(冷)グリーンピース			●				
		みかん缶	みかん缶詰							
26	月	ごはん	ごはん(米)							
		豚天	豚肉・酒・おろししょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●				
		キャベツのカレー風味	キャベツ・人参・食塩・コンソメ・食油・カレー粉			●				
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参・(冷)カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング			●				
		ブロックリーおかがらめ	(冷)ブロックリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
27	火	ごはん	ごはん(米)							
		白身魚フライ	(冷)白身魚フライ(フタスタラ・パン粉・小麦粉・でん粉)・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		二色ソテー	太もやし・(冷)赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		チキンボールのトマト煮	(冷)チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●				
		インゲンツナ和え	(冷)さやいんげん・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
28	水	ごはん	ごはん(米)							
		酢鶏	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油・玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・上白糖・食酢・ケチャップ			●				
		揚げぎょうざ	(冷)ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・しょうゆ・小麦粉)・食油			●				
		小松菜ナムル	(冷)小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳							
29	木	ごはん	ごはん(米)							
		ソースカツ	(冷)ヒレカツ・食油・ウスターソース・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・ケチャップ			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		たらこスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油・玉ねぎ・オリーブ油・(冷)たらこ・酒・コンソメ・こしょう・乾燥パセリ			●				
		アスパラごま和え	(冷)アスパラガス・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
30	金	ごはん	ごはん(米)							
		ドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷)グリーンピース・食油・おろしこんにゃく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草ソテー	(冷)ほうれん草・(冷)カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・(乾)きくらげ・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・青ピーマン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	81.8kcal	1.5%	32.9mg	3.2mg	237.7μgRE	0.5mg	1.4mg	3.1mg	4.2g	2.7g
基準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300.0μgRE	0.5mg	0.6mg	3.5mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表示しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕獲していることによるもの)については記載しておりません。