給食だより

6月

呉市教育委員会
学校施設課
呉市立天応中学校

６月は「食育月間」で，毎月１９日は「食育の日」です。子どもたちにとって，健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので，この機会に普段の食生活を見直してみませんか？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，しっかりとかんで，健康な生活を送りましょう。

6月は「食育月間」，毎月１９日は食育の日」

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！

豊かな心と体を育む食育に関心をもち，食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！

毎日，朝ごはんをしっかり食べるなど，日頃から望ましい食生活を実践し，身につけましょう。

食を通した環境の「環(わ)」を大切に！

食は自然の恵みであることを認識し，持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し，人の「輪」を広げよう！

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し，感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう！

風土を生かし，先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し，選ぶ力をつけよう！

安全性を自ら判断でき，さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

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い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」「噛みってる！GoGo炒め」をとりいれています。

6月の献立から

６／１（水）マーボー豆腐丼
汁容器にマーボー豆腐が入っています。ごはんにかけて，マーボー豆腐丼にして食べてくださいね！スプーンがあると食べやすいですよ。

６／７（火）そうめん
６／２２（水）中華冷麺
小袋天つゆ，小袋冷麺スープをかけて食べてくださいね。暑い日にはピッタリ！

６／２２（水）牛乳（ミルメークココア）
スティック状になったミルメークココア（液状）を牛乳に入れて飲んでくださいね。
使い方については，お弁当がはいっているコンテナの蓋に貼っておきますね！

令和４年６月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
みんなで給食を食べよう ◆７月から給食を希望される場合・・・ ６月６日（月）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）		1 マーボー豆腐丼 (ごはん，マーボー豆腐) 牛乳 春巻き 焼ぎょうざ ボイルキャベツ ほうれん草の卵炒め わかめカニカマの青じそ風味 エネルギー　844　kcal	2 ごはん，牛乳 いわしのピリ辛揚げ もやしの炒め物 噛みってる！GoGo炒め ブロッコリーゆかりあえ ヨーグルト 歯と口の衛生週間 エネルギー　816　kcal	3 市総体のため給食はありません
6 ごはん，牛乳 ドライカレー 粉ふき芋 カルちゃんサラダ 枝豆 旬の食材：枝豆 エネルギー　821　kcal	7 ごはん，牛乳 さわらの天ぷら キャベツソテー そうめん (きゅうり･カニカマ･炒り卵) ミートボール 小袋天つゆ エネルギー　836　kcal	8 ごはん，牛乳 クリーミーコロッケ ほうれん草と ウインナーのソテー 生揚げのカレー炒め ブロッコリーツナ和え エネルギー　853　kcal	9 ごはん，牛乳 鶏のから揚げ 二色ソテー わかめサラダ みかん缶 エネルギー　866　kcal	10 ごはん，牛乳 デミグラスハンバーグ チーズポテト ボイルブロッコリー 高野豆腐の卵とじ ひじきの炒め煮 エネルギー　865　kcal
13 ゆかりごはん，牛乳 ワニの竜田揚げ マカロニソテー 呉の肉じゃが ピリ辛きゅうり 地場産物：こんにゃく 郷土料理：広島県 エネルギー　785　kcal	14 ごはん，牛乳 みそカツ キャベツの昆布和え ゴーヤチャンプル インゲンおひたし 旬の食材：いんげん 郷土料理：沖縄県 エネルギー　796　kcal	15 ごはん，牛乳 さばの藻塩焼き ひろしまあげあげちくわ 糸こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草のごまあえ 地場産物：藻塩，こんにゃく エネルギー　869　kcal	16 ごはん，牛乳 すきやき 小いわしの酢豚風 マカロニサラダ 冷凍みかん 地場産物：小いわし こんにゃく，みかん エネルギー　837　kcal	17 ごはん，牛乳 白身魚の洋風焼き ブロッコリーソテー たこタコボール 小松菜のじゃこ炒め 元気汁 地場産物：しらす，こんにゃく エネルギー　810　kcal
20 ごはん，牛乳 メンチカツ 野菜炒め ボロネーゼ わかめ生酢 エネルギー　833　kcal	21 ごはん，牛乳 豚肉のプルコギ風 フライドポテト まごわやさしい煮 にんじんシリシリ エネルギー　855　kcal	22 テーブルロール 牛乳（ミルメークココア） 中華冷麺 小袋冷麺スープ チキンボールのトマト煮 インゲンごまあえ フルーツポンチ エネルギー　827　kcal	23 ごはん，牛乳 さけのレモン風味焼き ほうれん草ソテー 揚げ出し豆腐 大学いも エネルギー　792　kcal	24 麦ごはん，牛乳 カレー コロッケ ブロッコリーソテー ツナサラダ パイン缶 エネルギー　847　kcal
27 ごはん，牛乳 あじのから揚げ ジャーマンポテト 豚しゃぶ インゲンおかかがらめ 旬の食材：いんげん エネルギー　843　kcal	28 ごはん，牛乳 ビビンバ 中華はるさめ シューマイ エネルギー　818　kcal	29 期末試験のため給食はありません	30 期末試験のため給食はありません	《マークの説明》 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

※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。

※臨時休業等で給食が中止になった場合でも，給食費は徴収させていただきます。予めご了承下さい。

献立・アレルギー特定原材料一覧表　（令和４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	水	マーボー豆腐丼	ごはん（米）･鶏ひき肉･木綿豆腐･玉ねぎ･葉ねぎ･ごま油･にんにく･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･でん粉･上白糖			●				
		春巻き	（冷）春巻（キャベツ･玉ねぎ･人参･豚肉･春雨･しょうゆ･小麦粉）･食油			●				
		焼ぎょうざ	焼き餃子（キャベツ･玉ねぎ･ニラ･豚肉･鶏肉･小麦粉･しょうゆ）･食油			●				
		ボイルキャベツ	キャベツ･人参･食塩							
		★ほうれん草の卵炒め	（冷）ほうれん草･卵･玉ねぎ･人参･食塩･こしょう･食油	●						
		わかめカニカマの青じそ風味	カットわかめ･かにかまフレーク･（冷）カーネルコーン･大根･ノンオイル青じそドレッシング	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
2	木	ごはん	ごはん（米）							
		いわしのピリ辛揚げ	（冷）いわし開き･酒･しょうが･でん粉･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･粉とうがらし			●				
		もやしの炒め物	太もやし･食塩･こしょう･食油							
		噛みってる！GoGo炒め	ごぼう･豚もも･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			●				
		ブロッコリーゆかりあえ	（冷）ブロッコリー･人参･食塩･ゆかり							
		ヨーグルト	ソフール元気ヨーグルト		●					
		牛乳	牛乳		●					
6	月	ごはん	ごはん（米）							
		ドライカレー	鶏ひき肉･玉ねぎ･人参･刻み蒸し大豆･（冷）グリンピース･食油･にんにく･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			●				
		粉ふき芋	じゃがいも･食塩･こしょう							
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮フレーク･しらす干し･キャベツ･（冷）小松菜･人参･干ひじき･胡麻ドレッシングクリーミー調理用	●		●				
		枝豆	（冷）枝豆･食塩							
		牛乳	牛乳		●					
7	火	ごはん	ごはん（米）							
		さわらの天ぷら	（冷）さわら切り身･食塩･天ぷら粉･食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ･人参･食油･食塩･こしょう							
		★そうめん	そうめん･きゅうり･かにかまフレーク･卵･上白糖･食塩･食油	●		●				●
		小袋天つゆ	しょうゆ･ぶどう糖･かつおエキス･発酵調味料			●				
		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			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	水	ごはん	ごはん（米）							
		クリーミーコロッケ	（冷）クリーミーコロッケ（コーン･小麦粉･牛乳･マーガリン･生クリーム･パン粉）･食油		●	●				
		ほうれん草とウインナーのソテー	（冷）ほうれん草･ポークウインナー･食油･食塩･こしょう		●					
		生揚げのカレー炒め	生揚げ･鶏ひき肉･人参･玉ねぎ･キャベツ･（冷）グリンピース･食油･中華だし･上白糖･食塩･こいくちしょうゆ･カレー粉			●				
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮フレーク･（冷）ブロッコリー･人参･胡麻ドレッシングクリーミー調理用	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
9	木	ごはん	ごはん（米）							
		鶏のから揚げ	鶏もも肉･こいくちしょうゆ･しょうが･にんにく･でん粉･食油			●				
		二色ソテー	青ピーマン･太もやし･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●				
		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	●	●	●				
		みかん缶	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
10	金	ごはん	ごはん（米）							
		デミグラスハンバーグ	（冷）ハンバーグ･玉ねぎ･しめじ･乾燥パセリ･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			●				
		チーズポテト	じゃがいも･ダイスチーズ･食塩･こしょう		●					
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー･食塩							
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐（細切）･玉ねぎ･人参･卵･上白糖･こいくちしょうゆ･食塩･かつおだし	●		●				
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ･干ひじき･人参･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
13	月	ゆかりごはん	ごはん（米）･ゆかり							
		ワニの竜田揚げ	（冷）さめ切り身･しょうが･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･でん粉･食油			●				
		マカロニソテー	マカロニ･食塩･食油･食塩･こしょう			●				
		呉の肉じゃが	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			●				
		ピリ辛きゅうり	きゅうり･太もやし･人参･食油･食酢･上白糖･こいくちしょうゆ･ごま油･粉とうがらし･食塩･白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
14	火	ごはん	ごはん（米）							
		みそカツ	（冷）ヒレカツ･食油･赤みそ･上白糖･みりん･酒			●				
		キャベツの昆布あえ	キャベツ･人参･塩昆布			●				
		★ゴーヤチャンプル	ゴーヤ･豚もも･木綿豆腐･人参･キャベツ･卵･食油･ごま油･酒･中華だし･食塩･こしょう･こいくちしょうゆ･和え物用削り節	●		●				
		インゲンおひたし	（冷）さやいんげん･人参･こいくちしょうゆ･うすくちしょうゆ･上白糖･白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
15	水	ごはん	ごはん（米）							
		さばの藻塩焼き	（冷）さば切り身･藻塩							
		ひろしまあげあげちくわ	焼き竹輪･天ぷら粉･人参･白いりごま･しらす干し･食油			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく･鶏ひき肉･玉ねぎ･葉ねぎ･（冷）赤パプリカ･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			●				
		ほうれん草のごまあえ	ほうれん草･人参･こいくちしょうゆ･上白糖･白いりごま･白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
16	木	ごはん	ごはん（米）							
		すきやき	牛肉･食油･焼き豆腐･糸こんにゃく･人参･白菜･ごぼう･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･酒			●				
		小いわしの酢豚風	（冷）小いわしのから揚げ･食油･玉ねぎ･人参･青ピーマン･たけのこ水煮･こいくちしょうゆ･上白糖･食酢･ケチャップ･でん粉			●				
		マカロニサラダ	マカロニ･（冷）カーネルコーン･きゅうり･人参･玉ねぎ･オリーブ油･りんご酢･上白糖･食塩･こしょう･レモン果汁			●				
		冷凍みかん	冷凍みかん							
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
17	金	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚の洋風焼き	（冷）ホキ切り身･酒･食塩･こしょう･玉ねぎ･乾燥パセリ･ノンエッグマヨネーズ･食油							
		ブロッコリーソテー	（冷）ブロッコリー･人参･食油･食塩･こしょう							
		たこタコボール	木綿豆腐･（冷）ゆでだこ･切りこんにゃく･キャベツ･葉ねぎ･天ぷら粉･食塩･食油･お好みソース･ウスターソース･青のり			●				
		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			●				
		元気汁	じゃがいも･玉ねぎ･人参･油揚げ･しらす干し･葉ねぎ･中みそ							
		牛乳	牛乳		●					
20	月	ごはん	ごはん（米）							
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ･豚肉･鶏肉･パン粉･小麦粉）･食油			●				
		野菜炒め	豚もも･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			●				
		ボロネーゼ	スパゲティー･食塩･鶏ひき肉･にんにく･玉ねぎ･人参･小麦粉･乾燥パセリ･ダイスカットトマト･お好みソース･ケチャップ･こしょう･食油･オリーブ油			●				
		わかめ生酢	カットわかめ･きゅうり･かにかまフレーク･食酢･上白糖･食塩	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
21	火	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のプルコギ風	豚もも･食塩･こしょう･にんにく･人参･玉ねぎ･エリンギ･青ピーマン･食油･酒･上白糖･トウバンジャン･こいくちしょうゆ･中みそ･白いりごま			●				
		フライドポテト	（冷）ナチュラルカットポテト･食油･食塩							
		まごわやさしい煮	人参･ごぼう･じゃがいも･干しいたけ･大豆水煮･焼き竹輪･切りこんにゃく･角切昆布･（冷）さやいんげん･白いりごま･かつおだし･酒･みりん･上白糖･こいくちしょうゆ			●				
		にんじんシリシリ	人参･まぐろ水煮フレーク･（冷）カーネルコーン･食塩･かつおだし･こいくちしょうゆ･みりん･食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
22	水	テーブルロール	テーブルロール		●	●				
		中華冷麺	徳用ラーメン･ごま油･きゅうり･太もやし･ロースハム	●	●	●				
		小袋冷麺スープ	しょうゆ･砂糖･食塩･醸造酢･果糖ぶどう糖液･ごま油			●				
		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･トマトピューレー･ケチャップ･ウスターソース･コンソメスープの素･上白糖･食塩･こしょう		●	●				
		インゲンごまあえ	（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			●				
		フルーツポンチ	みかん缶詰･パインアップル缶･ダイスカットレモンゼリー							
		牛乳	牛乳		●					
		ミルメークココア	果糖ぶどう糖液･砂糖･ココアパウダー							
23	木	ごはん	ごはん（米）							
		さけのレモン風味焼き	（冷）さけ切り身･こいくちしょうゆ･みりん･酒･上白糖･レモン果汁･食油			●				
		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			●				
		揚げ出し豆腐	揚げ出し豆腐･なす･食油･かつおだし･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･でんぷん			●				
		大学いも	（冷）さつまいも･食油･黒ごま･上白糖･こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
24	金	麦ごはん	ごはん（米）･おむすび　米粒麦							
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●				
		コロッケ	（冷）関西風コロッケ（馬鈴薯･玉ねぎ･砂糖･しょうゆ･牛肉･小麦粉･パン粉）･食油	●	●	●				
		ブロッコリーソテー	（冷）ブロッコリー･人参･食油･食塩･こしょう							
		ツナサラダ	まぐろ水煮フレーク･キャベツ･人参･きゅうり･胡麻ドレッシングクリーミー調理用	●		●				
		パイン缶	パインアップル缶							
		牛乳	牛乳		●					
27	月	ごはん	ごはん（米）							
		あじのから揚げ	（冷）あじ切り身･酒･小麦粉･から揚げ粉しょうゆ･食油		●	●				
		シャーマンポテト	ベーコン･じゃがいも･玉ねぎ･乾燥パセリ･食油･コンソメスープの素･食塩･こしょう	●	●	●				
		豚しゃぶ	豚肉･キャベツ･人参･カットわかめ･胡麻ドレッシングクリーミー調理用	●		●				
		インゲンおかかがらめ	（冷）さやいんげん･人参･食塩･上白糖･みりん･うすくちしょうゆ･和え物用削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
28	火	ごはん	ごはん（米）							
		★ビビンバ	牛肉･食油･にんにく･玉ねぎ･中みそ･酒･上白糖･トウバンジャン･こいくちしょうゆ･人参･（冷）ほうれん草･太もやし･ごま油･食塩･白いりごま･卵･食塩	●		●				
		中華はるさめ	かにかまフレーク･春雨･きゅうり･人参･きくらげスライス･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖･ごま油･食塩	●		●				●
		シューマイ	（冷）しゅうまい（豚肉･鶏肉･玉ねぎ･しょうゆ･小麦粉･砂糖）			●				
		牛乳	牛乳		●					
29	水	ごはん	ごはん（米）							
		タラのフライ	（冷）タラフライ･食油･お好みソース			●				
		キャベツソテー	キャベツ･人参･食油･食塩･こしょう							
		チリコンカン	大豆水煮･鶏ひき肉･小麦粉･玉ねぎ･人参･青ピーマン･食油･トマトピューレー･酒･コンソメスープの素･ケチャップ･ウスターソース･食塩･こしょう･トウバンジャン			●				
		小松菜のナムル	（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			●				
		もずく汁	もずく･人参･玉ねぎ･えのきたけ･かつおだし･うすくちしょうゆ･食塩			●				
		牛乳	牛乳		●					
30	木	ごはん	ごはん（米）							
		ヤンニョムチキン	鶏もも･しょうが･酒･にんにく･でん粉･食油･コチュジャン･ケチャップ･みりん･上白糖･白いりごま							
		もやし炒め	太もやし･人参･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●				
		ゆずドレサラダ	大根･キャベツ･きゅうり･（冷）カーネルコーン･ロースハム	●	●					
		小袋柚子かつおドレッシング	醸造酢･しょうゆ･ゆず果汁･レモン果汁･ゆず皮･かつお節エキス･果糖ぶどう糖			●				
		たらコン	糸こんにゃく･ごま油･（冷）たらこ･酒･食塩･かつおだし･うすくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					

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	８３１kcal	１５％	３４７mg	３．７mg	２９０μgRE	０．４mg	２．３mg	３６mg	４．８g	２．８g
基　準	８３０kcal	１３～２０％	４５０mg	４．５mg	３００μgRE	０．５mg	０．６mg	３５mg	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，調理工程順に表記しているため，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，かにを捕食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。