

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー (Kcal) 小学校 中学校	給食で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
1 木	かやくごはん 肉吸い 揚げたこ焼き 大阪府の料理	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛肉 たこ 青のり	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ にんじん ごぼう <b>ねぎ</b> キャベツ <b>ねぎ</b> しょうが	<b>米</b> 小麦 砂糖 油	683 708 26.5 28.5	豆類
2 金	パン 魚介のアーヒージョ風 ソパ・デ・アホ オレンジ スペインの料理	えび いか ベーコン <b>卵</b>	しいたけ しめじ ブロッコリー 赤ピーマン にんにく <b>玉ねぎ ほうれん草</b> にんにく オレンジ	オリーブ油 <b>パン(小麦粉・米粉)</b> クルトン オリーブ油	631 771 30.7 37.3	いも類
5 月	麦ごはん れんこん入り平つくね もやしのゆかり和え もずくスープ	鶏肉 もずく ベーコン 平天 油揚げ 豆腐	玉ねぎ れんこん しょうが <b>もやし ほうり</b> 赤しそ <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	<b>米</b> 小麦 パン粉 油 砂糖 片栗粉	616 762 22.9 28.1	果物類
6 火	パン 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ジュリエンスープ ソフトチーズ りんご	鶏肉 ポークハム チーズ	にんじん <b>玉ねぎ</b> 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが にんじん <b>玉ねぎ</b> セロリー 小松菜 りんご	カシューナッツ ごま油 砂糖 片栗粉 <b>パン(小麦粉・米粉)</b> じゃがいも	659 811 26.7 32.4	海藻類
7 水	麦ごはん ししゃもの天ぷら きんぴらごぼう のりの味噌汁	ししゃも <b>卵</b>	ごぼう にんじん <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	小麦粉 油 <b>米</b> 油 砂糖 ごま じゃがいも	634 833 20.8 27.6	色の濃い 野菜
8 木	麦ごはん 豚肉と根菜の元氣丼の具 ひじきの煮つけ さつま芋チップス	豚肉 <b>卵</b> ひじき さつま揚げ	ごぼう <b>大根 玉ねぎ</b> にんじん 干しいたけ <b>ねぎ</b> にんじん さやいんげん	油 砂糖 <b>米</b> 小麦 ごま 砂糖 さつまいも 油 砂糖	695 843 24.9 29.5	果物類
9 金	パン クリームシチュー 切り干し大根のナポリタン風 いちごジャム	鶏肉 牛乳 豚肉	<b>玉ねぎ</b> にんじん さやいんげん 切り干し大根 キャベツ <b>もやし ねぎ</b>	じゃがいも 油 <b>パン(小麦粉・米粉)</b> 油 いちごジャム	692 837 27.1 32.8	豆類
12 月	ごはん くじらカツのソースかけ けんちょう 徳山漬け和え	くじら 鶏肉 豆腐	にんじん <b>大根 干しいたけ</b> キャベツ にんじん 徳山漬け(大根 ほう ほうり ねぎ)	油 砂糖 <b>米</b> パン粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 砂糖	696 859 30.4 38.0	海藻類
13 火	縦割りパン 県産ソーセージ ゆで野菜 チーズポテト 豆乳スープ ケチャップ	鶏肉 粉チーズ 鶏肉 豆乳 みそ	キャベツ にんじん <b>たまねぎ ねぎ</b> キャベツ <b>ほうれん草 もやし</b> にんじん 干しいたけ	<b>パン(小麦粉・米粉)</b> じゃがいも	626 767 28.5 35.4	魚類
14 水	ごはん 県産玉子焼き 小松菜のおひたし じゃがいものそぼろ煮	卵 油揚げ 鶏肉 生揚げ	小松菜 キャベツ <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b>	<b>米</b> じゃがいも 片栗粉	699 818 27.7 31.5	きのこ類
15 木	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 豆腐汁 県産りんごゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	<b>もやし 玉ねぎ ねぎ</b> にんにく しょうが <b>玉ねぎ</b> にんじん 干しいたけ <b>ほうれん草</b>	<b>米</b> 県産りんごゼリー	645 762 26.4 31.3	いも類
16 金	パン ミートボール(鶏肉・豚肉) 大豆 大根のツナサラダ 夏みかんジャム	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ水煮	<b>玉ねぎ ねぎ</b> <b>大根 ほうり</b> にんじん	じゃがいも <b>パン(小麦粉・米粉)</b> ノンエッグマヨネーズ 県産夏みかんジャム	664 803 25.2 30.2	海藻類
19 月	梅しらす 麦ごはん あじの天ぷら野菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁 食育の日	しらす干し あじ <b>卵</b> 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	梅 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>玉ねぎ ほうれん草</b>	<b>米</b> 小麦 小麦粉 油 ごま油 片栗粉	631 771 24.4 29.9	色の薄い 野菜
20 火	パインパン ビーンズポターージュ ごぼうサラダ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	パインナップル にんじん <b>玉ねぎ ねぎ</b> ごぼう にんじん 小松菜	じゃがいも <b>パン(小麦粉・米粉)</b> ごまドレッシング ごま	695 858 23.4 28.3	魚類
21 水	麦ごはん さばの味噌煮 昆布和え 筑前煮	さば みそ 昆布 鶏肉 ちくわ	キャベツ <b>ほうり</b> 干しいたけ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	<b>米</b> 小麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	678 838 24.3 29.6	種実類
22 木	麦ごはん ポークカレー 甘夏サラダ	豚肉 牛乳 白いんげん豆	<b>玉ねぎ</b> にんじん にんにく しょうが さやいんげん キャベツ <b>ほうり</b> 夏みかん にんじん	じゃがいも <b>米</b> 小麦 オリーブ油 砂糖 オリーブ油	655 793 21.0 24.2	魚類
23 金	丸型横割りパン 照り焼きチキンパーティ ゆで野菜 コンソメスープ 手作りあじさいゼリー	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん にんじん <b>玉ねぎ</b> しめじ セロリー <b>ねぎ</b>	<b>パン(小麦粉・米粉)</b> パン粉 じゃがいも グレープゼリーの素 ぶどうジュース サイダーゼリー	691 829 24.1 28.8	種実類
26 月	麦ごはん 親子丼の具 きんぴられんこん	鶏肉 卵 かまぼこ 平天 しらす干し	ごぼう <b>玉ねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> れんこん にんじん さやいんげん	砂糖 <b>米</b> 小麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	631 764 26.0 30.7	きのこ類
27 火	パン 魚のピザ焼き ABCスープ マーシャルピーンズ メロン	ホキ チーズ ベーコン	<b>玉ねぎ</b> ピーマン にんじん <b>玉ねぎ</b> しめじ セロリー <b>ねぎ</b> <b>ほうれん草</b> メロン	<b>パン(小麦粉・米粉)</b> マカロニ <b>じゃがいも</b> マーシャルピーンズ	687 868 29.6 36.1	海藻類
28 水	五目チャーハン ごぼう団子スープ ぎょうざ	豚肉 豆腐 スケツウダラ イトヨリ 豚肉 鶏肉	小松菜 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ <b>もやし</b> にんじん <b>ねぎ</b> ごぼう キャベツ 玉ねぎ には	ごま油 <b>米</b> 小麦 小麦粉	612 790 22.3 27.9	いも類
29 木	麦ごはん 鰯カツ 切り干し大根のおかか炒め みそ汁	アジ スケツウダラ かまぼこ しらす干し かつお節	たまねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	油 <b>米</b> 小麦 パン粉 砂糖 ごま油	636 769 23.6 27.9	果物類
30 金	パン パンキンポターージュ ツナ入りポテトサラダ アーモンドいりこ	ベーコン 牛乳 マグロ油漬け かたくちいわし 大豆	<b>玉ねぎ</b> にんじん <b>ねぎ</b> キャベツ にんじん <b>ほうり 玉ねぎ</b>	<b>パン(小麦粉・米粉)</b> じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油 アーモンド ごま 砂糖	693 848 28.5 34.5	海藻類



ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べると右のような良いことがあります。  
日頃から習慣づけてくださいね!

※赤字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達を助ける

栄養の吸収をよくする

6月は「食育月間」です。  
食育に関連する情報を周南市学校給食課ホームページへ載せていますので、ぜひご覧ください。  
QRコードでチェックしてみてください! →

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

# 6月は食育月間です!

## 食育月間って?

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本法」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけることを目標に設けられました。



## 朝ごはん食べていますか?

1日のはじまりの食事「朝ごはん」を食べていますか?

朝ごはんを食べて、頭とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

幼児や中学性、成人を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことがわかっています。また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、食べない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

## 朝ごはんのススメ

6月の食育月間には、食に関わる本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、ぜひご家庭でも、食に関心を持つための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか?まずは、レシピを参考に、朝ごはんを作ってみましょう。

参考:農林水産省HP「朝ごはん、食べていますか?」

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4\\_plan/togo/html/part3.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part3.html)



## 朝ごはんレシピ

### ① 主食(ごはん)



上段 1食当たりのエネルギー: kcal  
下段 " たんぱく質: g

#### ツナカレーおにぎり (2人分)

ごはん 300g  
ツナ缶(小) 1個  
プロセスチーズ 20g  
カレー粉 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

①プロセスチーズは、5ミリ角程度に切っておく。  
②ごはんを①とツナ缶、調味料を混ぜておにぎりを作る。

366 kcal  
12.0 g



#### 納豆巻き (2人分)

ごはん 250g  
納豆 2パック  
きゅうり 1本  
梅干し 2個  
海苔(大判) 2枚

#### 作り方

①梅干しは種をとり、細かく刻んでおく。きゅうりは縦1/4に切っておく。  
②①を具にして、海苔巻きを作る。

270 kcal  
9.3 g



#### そばろおにぎり (2人分)

ごはん 300g  
鶏そばろ(つくりやすい量6人分)  
鶏ミンチ 300g  
しょうが(チューブ) 少々  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1  
砂糖 醤油 各大さじ1  
※余ったそばろは冷凍可

#### 作り方

①カッコンを鍋に入れ加熱しそばろを作る。  
②1個あたり①の1/6程度をごはんに混ぜて、おにぎりを作る。

356 kcal  
12.7 g



#### 卵ウインナー巻き (2人分)

ごはん 250g  
ソーセージ 4本  
卵 1個  
塩、こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1  
ケチャップ 適量  
海苔(大判) 2枚

#### 作り方

①ソーセージは油でいためおく。卵は塩、こしょうで味付けし、炒めておく。  
②①を具にして海苔巻きを作る。

350 kcal  
11.3 g



## ② 主食(麺類)



### かま玉うどん (2人分)

冷凍うどん 2玉  
温泉卵 2個  
めんつゆ (ストレート) 150 cc  
ねぎ 少々



### 作り方

①うどんはレンジで加熱するか茹でておく。  
②①に温泉卵をめんつゆをかけ、小口切りにしたねぎをちらす。

247 kcal  
11.9 g

## ③ 主食(パン類)



### はちみつチーズトースト (2人分)

食パン 2枚  
スライスチーズ 2枚  
はちみつ 大さじ2

### 作り方

食パンにチーズをのせ、はちみつをぬり、トースターで焼く。



330 kcal  
11.7 g

### にゅうめん (4人分)

そうめん 2束  
しいたけ 1個  
ちくわ 1/2本  
卵 1個  
ねぎ 少々  
水 600 cc  
みりん 大さじ2  
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1

### 作り方

①水を鍋にわかし、千切りにしたいしいたけ、輪切りにしたちくわを加熱する。  
②①にそうめんを入れる。みりん、しょうゆ、めんつゆで味付けし、卵をとき入れる。つぎわけて、ねぎをちらす。  
※のびるので、なるべく早く食べる。  
めんを別に茹でて汁に入れても良い。

143 kcal  
6.6 g



## ④ 副菜



### 豆腐入りホットケーキ (4枚分)

ホットケーキミックス 100 g  
絹ごし豆腐 75 g  
ヨーグルト 大さじ2  
卵 (M玉) 1個  
サラダ油 小さじ1  
ジャム (つけて食べる) 適量

### 作り方

①絹ごし豆腐、ヨーグルト、卵を混ぜ合わせる。  
②①にホットケーキミックスを少しずつ混ぜ合わせる。  
②を4つに分けて中火でこげないよう油をひいたフライパンで焼く。



144 kcal  
4.4 g

### 切干大根のみそしる (4人分)

切干大根 15 g  
人参 30 g  
しめじ 30 g  
水 350 g  
味噌 大さじ1強  
牛乳 100 g

### 作り方

①切干大根は水でもどして、2センチ幅くらいに切っておく。人参は千切り、しめじはほぐしておく。  
②鍋に水と①を入れ、火にかけ、材料が煮えたら牛乳と味噌を加える。



64 kcal  
2.8 g

### ふわふわ卵サンド (2人分)

食パン 2枚  
卵 (M玉) 2個  
牛乳 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ1  
塩、こしょう 少々  
バター 小さじ1/2  
マスタード 小さじ1/3

### 作り方

①卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けし、厚めの卵焼を作る。  
②食パンにバター、マスタードをぬり、①を具にしてサンドイッチを作る。



410 kcal  
15.9 g

### ほうれん草の簡単白和え (2人分)

ほうれん草 100 g  
豆腐 50 g  
味噌 小さじ1/2  
すり胡麻 少々  
牛乳 100 g

### 作り方

①ほうれん草をゆでて、3センチ幅程度に切る。  
②味噌、豆腐を混ぜ合わせ、①を和え、胡麻をふる。



40 kcal  
3.3 g

## ⑤ 飲み物(食欲がない時に…)

### バナナきなこスムージー (2杯分)

牛乳 300 g  
はちみつ 大さじ1  
きなこ 大さじ2  
バナナ 2本

### 作り方

ミキサーに材料を入れて混ぜる。



193 kcal  
8.4 g

### ミニトマトのはちみつ漬け (2人分)

ミニトマト 5個  
すし酢 大さじ2  
はちみつ 大さじ1/2  
オリーブオイル 小さじ1  
こしょう 少々

### 作り方

ミニトマトは半分に切り、すし酢、はちみつ、オリーブオイル、こしょうを混ぜた液に30分程度つけておく。(前の晩につけておくとよい)



40 kcal  
0.4 g