


6月分学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう/静岡県の味を知ろう

2026年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズアイコン	欠食校
		たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
1月	ごはん	米							○	浜岡中 浜岡東小 ほまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしよそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵			しょうが クリンピース	しょうゆ 酒 塩		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ		だし用削り節		
キャベツのごまじゃこあえ			ごま		しらす干し	小松菜 人参	キャベツ	しょうゆ		幼 469 20.9 小 592 27.0 中 721 32.7
2月	むぎごはん	米 大麦								北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タラフライハーベキューソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	鰯(たら)			にんにく りんご レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 唐辛子		
	にらたまスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐		人参 にら 玉ねぎ えのきたけ		だし用削り節		
もやしとこんぶのサラダ		砂糖	ごま油	鰹(かつお)油揚げ	昆布	人参	もやし ぎゅうり	塩 しょうゆ 酢		幼 475 18.1 小 603 22.7 中 732 27.3
3月	むぎごはん	米 大麦								浜岡北小 ほまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーリンチー	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉			しょうが レモン果汁 根深ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう かつお 酢 しょうゆ		
	すいぎょうざスープ	でん粉		水ぎょうざ		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節		
チンゲンサイともやしのちゅうがあえ		砂糖	ごま油 ごま			チンゲン菜	もやし	しょうゆ 酢 塩		幼 527 18.0 小 666 23.0 中 817 27.5
4月	歯と口の健康週間	米								浜岡北小
	ごはん				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	落花生 くるみ 米油 ごま	鰯(さわら)				しょうゆ 酒 みりん		
たまねぎのみそしる				豆腐 みそ		人参 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ		だし用削り節		幼 511 20.8 小 651 26.9 中 795 32.2
くさわかめのきんぴら		砂糖	ごま油 菜種油	豚肉	茎わかめ	人参	エリンギ ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし		
5月	歯と口の健康週間	小麦粉 砂糖		ショートニング	脱脂粉乳 牛乳		レーズン	塩	○	幼 518 23.4 小 696 30.6 中 873 37.4
	レーズンいりコッペパン				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			りんご セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう かつお 酢 しょうゆ		
とりにくとむぎのスープ		押麦	オリーブ油	鶏肉		人参 ほうれん草 かぼちゃ 人参	玉ねぎ きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ		
かぼちゃサラダ			ノイグ マヨネーズ	鰹油揚げ				酢 塩 こしょう		
ヨーグルト					ヨーグルト					
8月	歯と口の健康週間	小麦粉						塩		幼 555 22.9 小 575 26.1 中 675 29.8
	うどん				牛乳 青のり					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあけ	小麦粉	米油	ちくわ				酒 みりん 塩 しょうゆ だし用削り節		
かきたまうどんじる		でん粉		鶏肉 豆腐 卵		人参	大根 根深ねぎ 干しいたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ だし用削り節 和風だし 昆布だし		
そくせきづけ			ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
9月	歯と口の健康週間	米								幼 448 20.6 小 566 26.5 中 683 31.7
	ごはん				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
ちくぜんに		砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん だけのこ こんにやく 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
こまつなのアーモンドあえ		砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩		
10月	歯と口の健康週間	米 玄米 砂糖	菜種油	油揚げ	ひじき 牛乳	人参		しょうゆ 酒		幼 504 21.5 小 631 26.9 中 765 32.1
	げんまいいりひじきごはん				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩 しょうゆ 酒 かつお 酢 しょうゆ		
たまごわかめのスープ		でん粉		鶏肉 卵 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ 玉ねぎ エリンギ		しょうゆ 酒 みりん 塩		
ごぼうサラダ		砂糖	ノイグ マヨネーズ	鰹油揚げ		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
11月	入梅献立	米 大麦					枝豆 梅	しょうゆ 酒		幼 490 19.5 小 618 25.0 中 752 29.4
	うめとえだまめのごはん				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん		
みそけんちんじる		じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにやく ごぼう	だし用削り節		
いそかあえ					のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
12月	北米の料理	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 540 23.5 小 681 28.8 中 836 33.3
	コッペパン				牛乳					
	メイプルジャム	砂糖	メイプルシロップ		寒天					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
フライドチキン		小麦粉	米油	鶏肉	牛乳			かつお 酢 しょうゆ かつお しょうゆ		
チリコンカン		ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 小麦粉	菜種油	豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ	塩 酢 かつお しょうゆ かつお		
コールスローサラダ		砂糖	ノイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	こしょう		
15月	ふるさと給食週間	米 大麦 砂糖					しょうが	しょうゆ 酒		幼 462 20.6 小 580 26.8 中 700 31.7
	かつおめし				牛乳					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおのりいりたまごやき	砂糖	でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ 昆布だし		
おがさまんでんみそしる		じゃが芋		豚肉 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 根深ねぎ 干しいたけ	酒 だし用削り節		
キャベツとしらすのこんぶあえ			ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんにく ビタミンC・繊維			
16 火	ごはん	米								御前崎小 幼 548 22.8 小 672 26.8 中 802 30.1
	ぎゅうにゅう とりのからあげ にくじゃが こメロンときゅうりのひたひた	でん粉 じゃが芋 砂糖	米油 菜種油 ごま油	鶏肉 豚肉 鯉削り節	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ごんにやく グリーンピース きゅうり 子メロン	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
	幼1個 小2個 中2個									
17 水	さくらごはん	米 大麥						しょうゆ 塩		はまおか幼 幼 541 25.2 小 687 32.5 中 840 39.3
	ぎゅうにゅう かつおフライ いりどうふ チンゲンサイのごまあえ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油 菜種油 ごま	鰹 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ	干しいたけ だけのこ しょうが キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 和風だし 加-粉 しょうゆ		
18 木	むぎごはん	米 大麥								浜岡東小6年 幼 507 19.0 小 644 24.4 中 786 29.0
	ぎゅうにゅう ゆめさきぎゅうどんのぐ あおさのみそしる あげじゃがいもそぼろあえ	砂糖	菜種油	牛肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳	人参	ごんにやく 玉ねぎ 玉ねぎ えのきだけ グリーンピース	しょうゆ 酒 みりん 和風だし だし用削り節 酒 みりん しょうゆ 和風だし		
		じゃが芋 砂糖 でん粉	米油							
19 金	つゆひかりいりメロンパン ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳 牛乳		茶	塩		はまおか幼 北こ 幼 536 17.0 小 616 20.2 中 791 24.9
	ふじさんクロック やさいとどうふのスープ アスパラガスとコーンのサラダ ミニトマト	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油 米油	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし アスパラガス キャベツ	塩 香辛料 塩 こしょう コッパ	ごまドレッシング 塩	
22 月	ソフトめん ぎゅうにゅう オムレツのチリソースがけ カレーソース ゆでとうもろこし	小麦粉 砂糖	油 菜種油	卵 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	トマト にんにく 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご とうもろこし	塩 塩 酢 かつお ソース しょうゆ 加-粉 かつお 加-粉 マッシュルーム グリーンピース りんご しょうゆ		幼 462 20.0 小 626 27.5 中 761 33.0
23 火	むぎごはん	米 大麥								幼 464 20.2 小 583 26.1 中 708 31.1
	ぎゅうにゅう ふたにくのココロしょうがやき さわにわん はりはりづけ	でん粉	菜種油	豚肉 豚肉	牛乳	人参 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ ごぼう 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節 しょうゆ 酢 唐辛子		
24 水	ごはん ぎゅうにゅう ガバオライスのぐ フォー やさいサラダ	米 砂糖	ごま油	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 なら チンゲン菜	ピーマン 玉ねぎ にんにく 赤パプリカ しょうが 人参 なら チンゲン菜 人参 キャベツ きゅうり	おろしソース マッシュルーム しょうゆ 1かけ かつお かつお こしょう パプリカ 酒 かつお 中華だし 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 酢		幼 451 18.6 小 570 23.8 中 694 28.5
25 木	ごはん ぎゅうにゅう さばごまみりんしょうゆやき あつあげのみそしる あかしそあえ	米	ごま	鯖(さば) 厚揚げ みそ 鯉削り節	牛乳	人参	葉ねぎ なす 玉ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん だし用削り節 塩		幼 464 19.0 小 584 24.3 中 709 29.0
26 金	こくとういりコッパン ぎゅうにゅう とりのレモンあえ マカロニいりコンソメスープ ラタトゥイユ	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	脱脂粉乳	牛乳			塩		幼 458 20.0 小 623 26.9 中 788 33.1
		でん粉 砂糖	米油	鶏肉		人参	パセリ レモン果汁 玉ねぎ キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう コッパ		
		マカロニ	菜種油	ワインナー		人参	なす スズキーニ 玉ねぎ にんにく	コッパ 塩 こしょう		
29 月	むぎごはん ぎゅうにゅう にこみたまご えびとツナのカレー コーンサラダ	米 大麥			牛乳					幼 538 22.7 小 666 27.4 中 808 32.1
		じゃが芋	菜種油	卵 えび 鯉油漬	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご とうもろこし きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ みりん かつお かつお ソース かつお 塩 おろしソース コッパ 酢 塩 こしょう		
30 火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソースがけ わかめのみそしる きゅうりのうめおかかあえ	米			牛乳					幼 448 17.2 小 578 22.9 中 712 27.6
		砂糖 でん粉	油	鶏肉 豚肉 大豆		人参	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが 大根	塩 香辛料 酒 しょうゆ みりん 酢		
		じゃが芋		豆腐 みそ 鯉削り節	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ 梅	だし用削り節 しょうゆ		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。



スクールランチ 6月



6月は食育月間です。4日～10日は『歯と口の健康週間』、15日～19日は『ふるさと給食週間』と食に関することが多い月でもあります。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。御家庭でも普段の食生活を振り返る機会にしてみてください。

ふるさと給食週間です 6月15日～19日

静岡県では、地場産物を積極的に活用することで、子どもたちが地域の自然・食文化・産業等について理解を深め、食文化や伝統料理に親しむ事などを目的として「ふるさと給食週間」を行います。御前崎市では6月15日(月)から6月19日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とし、この期間は静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。



＜給食で使われる御前崎市で生産されている食材＞

<p>米</p>	<p>御前崎市の給食では年間を通して、御前崎市産のコシヒカリを使用しています。 お米はエネルギー源として欠かせません。また、どんな主菜・副菜とも相性がよく、混ぜご飯等変化も楽しめます。</p>	<p>遠州夢咲牛</p>	<p>品種は黒毛和牛、脂が良質で、肉質がA3ランク以上の肉を遠州夢咲牛としています。そのおいしさから、「内閣総理大臣賞」など数々の賞をもらっています。</p>
<p>ミニトマト</p>	<p>ミニトマトは地元の農家さんから購入しています。 ミニトマトの赤色はリコピンという成分で、がんの予防やアンチエイジングに効果があります。なにより手軽に食べることができます。</p>	<p>小松菜</p>	<p>小松菜にはカルシウムや鉄分、ビタミンが多く含まれています。和え物や炒め物、汁物に使います。旬は冬ですが、御前崎市では、ハウス栽培で一年中栽培されています。</p>

『地産地消』を知っていますか？

「地産地消」は小学5年生の社会科で学習します。「地域で生産された作物を地元で消費する(食べる)」という意味です。新鮮で安価、生産者の顔が見えて安心、輸送コストが少なく、環境へも配慮されているなどの特徴があります。御前崎市では令和15年末までに学校給食における市内産食材の使用割合を30%と目標設定しています。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	---

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!





6月4日から10日までの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「**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

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--

小笠の食生活を考えよう

【6月「食品表示を意識しよう」】

安全な食材を使うようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 保護者 2818名回答)

< 食生活アンケートに御協力ください >

小笠地区学校保健会では、毎年6月に小学4年生と中学1年生の家庭を対象に食生活アンケートを実施しています。アンケート結果は小笠3市の子どもたちの食生活の実態として、献立内容の見直しや市の健康に関する目標を定めるために活用させていただきます。

ぜひ、御家庭で話し合いながら取り組んでください。



6月は食育月間



食育とは・・・(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。