

令和7年6月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校	ひとくちメモ
2月	ごはん	米	653	890	6月1日は「牛乳の日」です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業にもっと関心を持ってもらうための日とされています。成長期には欠かせない栄養素をたくさん含んでいる牛乳。大事に飲んでください。
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 こしょう ワイン 小麦こ カレーこ チーズ	25.1	33.0	
	海そうサラダ	キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン 菜花 わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ	22.1	27.7	
	ミネストローネ	ウインナー にんじん 玉ねぎ えだ豆 マカロニ 油 カレーこ ワイン サルサソース トマト コンソメ ソース 塩 こしょう	2.2	2.8	
3月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	638	853	「梅はその日の難逃れ」という、ことわざがあります。梅には細菌から守ってくれるはたらきや、疲れを早く回復させるのはたらき、胃や腸を整えるのはたらきなど、体に良いはたらきがたくさんあるからです。
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さとう ごま	30.0	38.0	
	うめおかか和え	キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし カツオ節 しょうゆ だし うめ	18.1	21.2	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆腐	2.7	3.5	
4月	ごはん	米	650	873	4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をよくかんで、味わって食べていますか。よくかむことは食べ物本来の味がわかるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながります。
	イワシのかば焼き	イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん	28.1	35.8	
	カミカミサラダ	ハム キャベツ きゅうり えだ豆 コーン ちりめん 大豆 アーモンド マヨネーズ しょうゆ さとう 塩 こしょう	23.2	28.2	
	とうふとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	2.2	2.7	
5月	五色ごはん	米 五色の花むすび	629	837	南房総市の給食は「和食」を大事にしています。和食とは料理のことだけを指しているものではありません。日本の自然環境やその地域ならではの特徴を背景にして生まれた食文化でもあります。
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	27.3	34.4	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	18.9	22.1	
	とりだんごじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 にんじん えのきたけ 豆腐 葉大根	2.8	3.6	
6月	肉そぼろどん	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング	642	855	オレンジなどの果物は、1日200g食べると健康的な生活をすごせるという目安があります。日本では二人に一人が果物をほとんど食べていません。病気の予防のために毎日食べるよう勧められています。
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	30.2	38.3	
	オレンジ	オレンジ	19.4	23.0	
			2.0	2.6	
9月	ごはん	米	622	857	千倉地区でとれたシイラをフライにしました。シイラは1.8mになる大きな魚です。日本では普通に出回る魚ですが、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれている高級魚です。
	シイラフライ	シイラフライ 油 ソース	29.0	38.3	
	キャベツと塩こんぶの和え物	むしどり 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ごま	17.7	21.7	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく じゃがいも 豆腐 油あげ	2.3	2.9	
10月	ごはん	米	616	886	コンソメスープにはたくさんの「じゃがいも」が入っています。今月のじゃがいもは丸山地区の農家さんが届けてくれたものです。「きたあかり」という品種で、ホクホクしているのが特徴です。
	ハンバーグ	ハンバーグ ケチャップ ソース さとう デミグラスソース しょうゆ	19.4	27.7	
	コーンサラダ	コーン キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング マヨネーズ	19.7	27.1	
	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9	2.6	
11月	ごはん / うめゼリー	米 / うめゼリー	615	833	今日は「入梅」なので梅のデザートにしました。この時期は梅の実が熟す頃なので「梅」の字が使われています。ジメジメして食欲が落ちるかもしれませんが、梅が食欲を増進させてくれます。
	とり肉の照り焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ さとう みりん	27.2	35.8	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり もやし ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩	19.0	23.7	
	キャベツのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キャベツ にんじん 長ねぎ 油あげ 豆腐 葉大根	2.6	3.3	
12月	ごはん	米	649	883	レモンが酸っぱいのは「クエン酸」が含まれているからです。クエン酸はエネルギーを作る出す手助けをするのはたらきがあります。そのため、エネルギーを作りだすのを早くしたり、疲れを早く回復させたりします。
	イカのレモンに	イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン	29.1	38.4	
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かたくりこ	17.9	22.0	
	さわにわん	けずり節(だし用) ぶた肉 酒 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ 油あげ 塩 しょうゆ	2.7	3.5	
13月	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油	699	927	富浦地区でとれた「びわ」が今日のデザートです。ヘタの反対側から皮をむくと、きれいにむけます。びわ農家さんが1000個以上も給食センターに収めてくれました。旬の味覚を味わってください。
	ひじきサラダ	ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	20.8	26.0	
	びわ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ	20.6	24.6	
		びわ	2.9	3.7	
16月	ごはん / チーバくんプリン	米 / チーバくんプリン	627	877	和田地区でとれたクジラを竜田揚げにしました。南房総地区の郷土料理です。郷土料理とはその地区で代々受け継がれている料理のことをいいます。地域の特徴や歴史を伝えてくれる料理です。
	クジラのたつたあげ	クジラ かたくりこ 米こ 油	28.0	40.1	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	17.3	22.9	
	じゃが玉みそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	2.4	3.0	
17月	ごはん	米	609	829	ひじきを漢字で書くと、鹿の尾っぽの野菜(鹿尾菜)と書きます。これは、見た目が鹿の黒くて短い尻尾に似ているからです。ひじきの炒り煮は南房総で昔から食べられている伝統料理です。大事に食べましょう。
	サケのみそマヨ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	29.6	39.3	
	ひじきのいりに	ぶた肉 油あげ にんじん ひじき こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	18.9	22.7	
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん じゃがいも ごぼう しいたけ 豆腐 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.3	2.9	
18月	ごはん	米	616	853	ピーマンの緑色はビタミンAがたくさん含まれているからです。ビタミンAが不足すると、暗くなると目が見えにくくなったり、感染症や皮膚の病気にかかりやすくなります。
	しゅうまい	しゅうまい	24.8	32.7	
	ピーマンの細切りいため	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	18.4	22.6	
	ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 大根 しょうが 油 酒 がらブイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	2.1	2.7	
19月	ごはん	米	647	867	6月は「食育月間」です。日本では長寿国と言われていますが、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの問題が起きています。自分の食生活を振り返って、より健康にするにはどうすればよいか考えてみてください。
	とり肉とじゃがいものあげに	とり肉 しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ じゃがいも 油 みりん さとう	25.4	32.1	
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	21.3	25.5	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆腐 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.5	3.2	
20月	ポークカレーライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが ズッキーニ トマト	716	944	枝豆は完熟する前の大豆を収穫したものです。そのため、大豆にはない栄養素をもっています。1つはビタミンKです。ビタミンKは丈夫な骨を作るために必要な栄養素です。
	ごぼうとえだ豆のごまドレサラダ	チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	23.1	29.0	
	福神づけ	ハム えだ豆 コーン にんじん ごぼう きゅうり ひじき レモン ドレッシング しょうゆ さとう	21.3	25.5	
		福神づけ	2.9	3.7	
23月	ごはん / シークワーサーゼリー	米 /シークワーサーゼリー	660	892	6月23日は「沖縄慰霊の日」です。そこで、沖縄を感じられる給食にしました。チャンプルーとは沖縄の家庭料理の1つです。いろいろな食材を混ぜるという意味があります。
	白身魚フライ	白身魚フライ 油 ソース	26.8	34.9	
	生あげチャンプルー	ぶた肉 生あげ にんじん キャベツ 小松菜 しょうが ごま油 酒 焼肉のタレ みそ しょうゆ かたくりこ	19.3	23.8	
	もずくのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 玉ねぎ 大根 葉大根 もずく	2.2	2.8	
24月	ごはん	米	597	854	キムチは唐辛子が入っているので辛いです。唐辛子にはカプサイシンというスパイスが入っています。スパイスは辛さや香りを加えるだけでなく、体を温めたり、肌をきれいにしたりします。
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	23.4	31.9	
	春雨サラダ	春雨 ハム たまご きゅうり もやし 塩 ごま油 さとう しょうゆ 酢 からし ごま	17.5	22.7	
	キムチスープ	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん キャベツ キムチ 豆腐 しいたけ えのきたけ にら みそ 酒 がらブイヨン 油 がらスープ しょうゆ 塩 ごま油	2.7	3.7	
25月	野菜あんかけどん	米 ぶた肉 うずらたまご ヤングコーン キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ	615	850	野菜あんかけ丼には「ヤングコーン」が入っています。ヤングコーンはトウモロコシの赤ちゃんです。1本のおいしいトウモロコシを作るために、周りのトウモロコシを早く収穫し、ヤングコーンとして食べられます。
	じゃがいもとわかめのみそしる	きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくりこ	28.0	35.9	
	ヨーグルト	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	16.9	21.2	
		ヨーグルト	2.2	2.6	
26月	ごはん / ばんかん	米 / ばんかん	587	791	晩柑は「河内晩柑」といいます。グレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツより甘くてさっぱりとしています。柑橘類ですが今が旬です。食べて、ビタミンCを補給してください。
	イカのごまみそ焼き	イカ みそ ごま 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ ごま油	29.6	39.0	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	15.1	17.5	
	カレーなんばんじる	けずり節(だし用) ぶた肉 油あげ 葉大根 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ マッシュルーム トマト ルウ しょうゆ カレーこ だし	2.4	3.1	
27月	ごはん	米	707	961	マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」や「角切り」のことを指します。さまざまな材料を使って、彩りよく仕上げるのがポイントです。何が入っているか、確かめながら食べてください。
	オムレットマトソース	オムレット 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう	23.5	30.3	
	マセドアンサラダ	ハム マカロニ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン しょうゆ 塩 こしょう 酢 さとう 油 からし	24.6	31.0	
	じゃがいものポタージュ	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 生クリーム エリンギ 白いんげん豆 がらブイヨン チーズ バター ワイン ローレル コンソメ 塩 こしょう 牛乳 豆腐 米こ	2.5	3.2	
30月	ごはん	米	660	911	健康な体を維持するためには1日350gの野菜をとる必要があります。給食は1食で1/3がとれるようにしています。残してしまうと、どんどん不足してしまいます。将来の自分の体のために食べてください。
	サバのねぎソースがけ	サバ 米こ かたくりこ 油 しょうゆ さとう 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油	28.3	37.6	
	わかめサラダ	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま	23.1	30.1	
	玉ねぎのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 玉ねぎ 大根 豆腐 油あげ 葉大根	2.3	3.0	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費6月分の振替は、6月30日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円、中学校6000円)

けんこうからだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

のう はたら たか
脳の働きを高める

あごの発達を
助ける

えいよう きやうりやう
栄養の吸収がよくなる

おし ばう
むし歯を予防する

かみ かみ
食べすぎを防ぐ

6月15日は「千葉県民の日」です

13日(金)と16日(月)は特に意識して
南房総市や千葉県でとれるものをたくさん使って給食を作ります。

