



6月分 給食こんだて



令和7年

にのみへるHP

にのみへる紹介動画

新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
2日 さばのしおやき ごはん ごまあえ こんにゃく こんにゃく こんにゃく	3日 りんごゼリー レーズンパン グリーンサラダ とりにくとやさいのスープ	4日 ししゃものからあげ ごはん さきほしだいごんのごまあえ	5日 いわしのうめ ごはん ひたし	6日 ひじきのちゅうがえ しゅうまい2こ
成長期に必要な栄養素「たんぱく質」	食べ物の役割「緑の食品」	歯と口の健康	歯と口の健康	歯と口の健康
肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などには、成長期の体づくりに必要なたんぱく質が豊富に含まれています。1つの食品にかたよらないように、組み合わせで食べましょう。	緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をしっかり食べて元気に過ごしましょう。	今日から歯と口の健康週間です。今日の給食には、ししゃもや根菜など、かみごたえがある食べ物を多く使っています。よくかんで食べましょう。	丈夫な歯をつくるには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDも大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。いわしにはビタミンDが多く含まれています。	よくかんで食べると、むし歯予防、脳の活性化、食べすぎ防止、消化を助けるなど、体によい働きがたくさんあります。めん類もよくかんで食べましょう。
9日 ミニヨーグルトゼリー じゃこチャーハン ぎょうざ 小2こ 中3こ	10日 ブルーベリージャム しんじやかとグリーンアスパラのシチュー コッペパン かいそうサラダ	11日 とりにくとてりやき ごはん はるさめのすのもの かきたまじる	12日 ハヤシライス やさいサラダ	13日 きつねうどん あじフライ ごまあえ
歯と口の健康	季節を味わう料理	正しい配膳と盛りつけ	食事のマナー	バランスのよい食事のとり方
今日の給食には、牛乳や乳製品、ちりめんなど、カルシウムの多い食べ物を使っています。しっかり食べて丈夫な歯をつくりましょう。	今日の給食は、じゃがいもやたまねぎ、アスパラなど、5～6月が旬の野菜をたくさん使っています。旬のおいしさを味わって食べましょう。	和食は、主食のごはん茶碗は左側に、汁碗は右側に置きます。はしは、右利きの人には、はし先を左に向けて、手前に置きましょう。	マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	給食は、赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。
16日 にのみさんぶたにくのオーロラソース ライス オニオンスープ	17日 ミニももゼリー ちやぎゅうどん ごまあえ	18日 たまごやき おかかあえ ゆかりごはん あつあけのみそじる	19日 チキンハーブソテー 2こ ライス やさいスープ	20日 ちゅうかサラダ マーボー豆腐 ごはん
地産地消「にのみの日」	地産地消「にのみの日」	朝食の役割	食事と感謝	食べ物の役割「赤の食品」
今日は、新見市産の米、豚肉、玉ねぎを使っています。玉ねぎは哲多町にある健康の森学園で作られたものを使っています。	今日は、新見市産の米、千屋牛肉を使っています。千屋牛肉は、和牛のルーツと言われており、新見市の特産物のひとつです。	朝食を食べると、頭・体・おなかが目覚めます。バランスよく食べて、1日を元気に過ごしましょう。	食事ができるまでには、生産者の方、調理の方、配達の方などたくさんの人が関わっています。感謝して食事をしましょう。	今日の赤のグループの食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。赤の食品をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。
23日 パインゼリー クーフィリチーどん やさいのシークワサーあえ	24日 やさいサラダ スイートポテトパン ミルクスープ チョウザメコロッケ	25日 さけのしおやき ごはん ひたし すましじる	26日 パンサンスウ ユウリンチー ごはん スーミータン	27日 とうにゅうみかんムース ソフトめんミートソース やさいサラダ
全国味めぐり「沖縄県」	安全と衛生に気をつけた食事	バランスのよい食事のとり方	世界の食事「中国の料理」	食べ物の役割「黄の食品」
沖縄県は、日本の南に位置しています。一年を通じて暖かく、透明度の高い海と豊かな自然、独自の歴史と文化などが特徴です。	手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。	今日の主食はごはん、主菜はさけ、副菜はひたしとすまし汁です。主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をしましょう。	中国料理は、それぞれの地方にあった素材や調理法により発展しました。四川、広東、上海、北京が四大中国料理といわれています。	今日の給食の黄の食品は、めん、油、ルウ、ムースです。体を動かすエネルギーのもとになります。
30日 いかのさらさあげ ごはん しろなまめのみそじる	★6/4～10は「歯と口の健康週間」★ 給食では、4日から、かみごたえのある食べ物や、カルシウムやたんぱく質が多く含まれる食べ物をとり入れた献立にしています。よくかんで食べることを意識する1週間になります。	★23日は全国味めぐり「沖縄県」★ ★クーフィリチー★ クーとは昆布、イリチーとは炒め煮のことで、昆布の炒め煮です。昆布はだし汁としてではなく、具として使用され、沖縄では欠かせない食材です。 ★シークワサー★ 沖縄県の北部を中心に育てられている相模類の1つです。	★26日は世界の食事「中国」★ ★油淋鶏★ 揚げた鶏肉にねぎとしょうゆのタレをかけた料理です。 ★拌三絲★ 3種類の食材を千切り(絲)にしたあえ物(拌)です。 ★粟米湯★ 粟米はとうもろこし、湯はスープという意味です。	★お知らせ★ にのみへるの給食や給食のレシピを『にのみ育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひご覧ください。
生活習慣病予防の食事「減塩」 今日の給食では、カレー粉や海苔を利用してしょうゆを減らしたり、豆ペーストのkokを利用してみそを減らしたり、減塩の工夫をしています。				facebook Instagram

6月分給食献立予定表

令和7年

新見市学校給食センター にいみ～る

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	小学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょ　　う				
				あ　　か		みどり		きいろ
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる
2 (月)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 根菜汁	697 25.5	830 29.6	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう	こまつな だいこん ねぎ	こめ ごま じゃがいも	
3 (火)	レーズンパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 グリーンサラダ りんごゼリー	646 26.4	860 33.9	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ しめじ だいこん ブロッコリー	にんじん いんげん きゅうり	レーズンパン ゼリー じゃがいも ドレッシング	
4 (水)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切干大根のごま酢あえ 根菜の炒り煮	642 22.5	793 28	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	だいこん こまつな ごぼう いんげん こんにゃく	キャベツ にんじん れんこん こんにゃく	むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう	
5 (木)	親子丼 牛乳 いわしのうめ煮 ひたし	682 28.8	802 33.1	とりにく たまご ぎゅうにゅう いわし	たまねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら かたくりこ	
6 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	624 29	764 34.8	ぶたにく ぎゅうにゅう シュウマイ ひじき	たまねぎ もやし ねぎ にんじん たけのこ しょうが とうもろこし にんにく こまつな キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう		
9 (月)	じゃこチャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ ミニヨーグルトゼリー	621 20.4	746 24.4	ちりめん たまご ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう むぎ ごま ゼリー	
10 (火)	コッペパン ブル・バリー・ジャム 牛乳 新じゃがとグリーンアスパラの汁 海藻サラダ	638 25	831 31.9	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ アスパラ もやし	にんじん こまつな きゅうり	パン あぶら こめこルウ ジャム じゃがいも	
11 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かき玉汁	649 28.4	771 32.7	ぎゅうにゅう とりにく たまご	きゅうり キャベツ ほうれんそう	にんじん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ むぎ はるさめ	
12 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	627 23	758 27.2	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース にんにく とうもろこし だいこん ブロッコリー	こめ あぶら ドレッシング こめこルウ		
13 (金)	きつねうどん 牛乳 あじフライ ごま酢あえ	650 28.2	798 32.5	あぶらあげ あじ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん	ねぎ ほうれんそう	うどん あぶら さとう ごま	
16 (月)	ライス 牛乳 新見産豚肉のオーロラソース 野菜サラダ オニオンスープ	634 27	768 32.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	キャベツ にんじん いんげん	ブロッコリー たまねぎ	こめ かたくりこ さとう むぎ あぶら ドレッシング	
17 (火)	千屋牛丼 牛乳 ごま酢あえ ミニももゼリー	646 25.3	777 30.1	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく	にんじん ねぎ きゅうり	こめ さとう ごま あぶら ゼリー	
18 (水)	ゆかりごはん 牛乳 たまご焼き おかかあえ 厚揚げのみそ汁	619 22.4	744 26.3	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし あつあげ わかめ みそ	だいこん にんじん しそ (ゆかり)	ほうれんそう たまねぎ	こめ じゃがいも	
19 (木)	ライス 牛乳 チキンハーブソテー サラダ 野菜スープ	648 26	770 29.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく アスパラ たまねぎ	キャベツ にんじん いんげん	こめ じゃがいも むぎ ドレッシング	
20 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	647 28.2	783 33.7	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	しょうが にら にんじん	こめ あぶら ごまあぶら さとう むぎ かたくりこ	
23 (月)	クレープイリチー丼 牛乳 野菜のシークワサーあえ パインゼリー	624 26.5	742 31.6	ぶたにく こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ シークワサー	いんげん きゅうり こんにゃく	こめ あぶら さとう むぎ ゼリー	
24 (火)	スイートポテトパン 牛乳 チョウザメコロッケ 野菜サラダ ミルクスープ	645 23.1	774 27	ぎゅうにゅう ベーコン チョウザメコロッケ	だいこん とうもろこし しめじ いんげん	ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	スイートポテトパン あぶら じゃがいも ドレッシング	
25 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひたし すまし汁	609 29.4	723 34.2	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ	
26 (木)	ごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) バンサンスウ 粟米湯 (スーミータン)	679 26.5	823 31.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	
27 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 野菜サラダ 豆乳みかんムース	686 28.4	854 35.1	ぎゅうにく レバー チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	にんじん トマト ブロッコリー	ソフトめん こめこルウ あぶら ムース	
30 (月)	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 磯香あえ 白花生のみそ汁	628 27.4	755 31.8	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ のり みそ しらはなまめ	しょうが ほうれんそう たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも むぎ あぶら	

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

