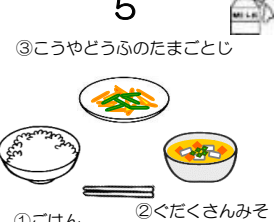
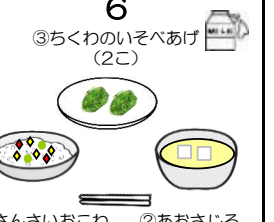
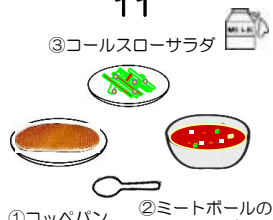
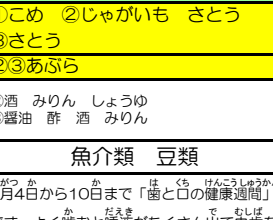
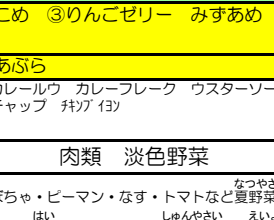
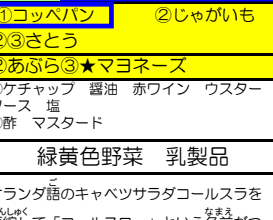
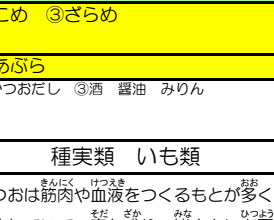
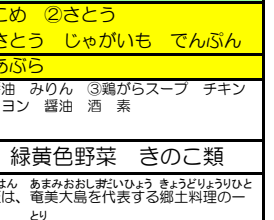




6月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● アレルギー対応食品の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月		火		水		木		金	
	2		3		4		5		6	
こんだて										
	エネルギー(kcal) 小 682 中 848		エネルギー(kcal) 小 633 中 781		エネルギー(kcal) 小 652 中 834		エネルギー(kcal) 小 645 中 794		エネルギー(kcal) 小 587 中 709	
	たんぱく質(g) 28.3 34.7		たんぱく質(g) 22.2 26.7		たんぱく質(g) 26.5 32.5		たんぱく質(g) 30.9 37.9		たんぱく質(g) 25.2 30.0	
	主に体を作る食品 1群 ②★ウインナー ③ぶたにく だいす		主に体を作る食品 ②ぶたにく だいす あかみそ		主に体を作る食品 ②★ベーコン ぶたにく だいす		主に体を作る食品 ②とりにく あぶらあげ みそ ③こうやどふ あぶらあげ たまご		主に体を作る食品 ①とりにく あぶらあげ ②とうふ ③★ちくわ	
	主に体の調子を整える食品 2群 牛乳		主に体の調子を整える食品 牛乳		主に体の調子を整える食品 牛乳 ②こなチーズ ④ヨーグルト		主に体の調子を整える食品 牛乳		主に体の調子を整える食品 牛乳 ②③あおさ	
	主にエネルギーとなる食品 3群 ②③にんじん ②パセリ トマト ③ピーマン		主にエネルギーとなる食品 ②③にんじん ②にら ③ほうれんそう		主にエネルギーとなる食品 ②にんじん トマト		主にエネルギーとなる食品 ②はねぎ ②③にんじん ③いんげん		主にエネルギーとなる食品 ①②にんじん ②ほうれんそう	
こんだて										
	エネルギー(kcal) 小 628 中 771		エネルギー(kcal) 小 708 中 886		エネルギー(kcal) 小 673 中 769		エネルギー(kcal) 小 601 中 742		エネルギー(kcal) 小 685 中 870	
	たんぱく質(g) 27.2 33.2		たんぱく質(g) 22.3 27.1		たんぱく質(g) 29.0 33.4		たんぱく質(g) 30.7 37.9		たんぱく質(g) 29.5 37.6	
	主に体を作る食品 1群 ②ぶたにく あつあげ ③ぶたにく さつまあげ		主に体を作る食品 ②ぶたにく だいす ひよこまめ きんときまめ		主に体を作る食品 ②★ミートボール(ぎゅうにく・とり)に ぶたにく だいす		主に体を作る食品 ②あぶらあげ みそ あかみそ ③かつお たまご		主に体を作る食品 ②とりにく ②たまご ④いわし	
	主に体の調子を整える食品 2群 牛乳 ③くさわかめ		主に体の調子を整える食品 牛乳 ②スキムミルク こなチーズ		主に体の調子を整える食品 牛乳		主に体の調子を整える食品 牛乳		主に体の調子を整える食品 牛乳 ⑤のり	
	主にエネルギーとなる食品 3群 ②③にんじん ②にら ③えだまめ		主にエネルギーとなる食品 ②にんじん かぼちゃ ピーマン トマト		主にエネルギーとなる食品 ②③にんじん		主にエネルギーとなる食品 ②にんじん ほうれんそう ③えだまめ		主にエネルギーとなる食品 ②にんじん ③はねぎ	
こんだて										
	調味料 ②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん		調味料 ②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん		調味料 ②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん		調味料 ②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん		調味料 ②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん	
	家庭での食品 きのこ類 小魚類		家庭での食品 きのこ類 小魚類		家庭での食品 きのこ類 小魚類		家庭での食品 きのこ類 小魚類		家庭での食品 きのこ類 小魚類	
	一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。	
	一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。	
	一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。		一口メモ ミネストローネにはイタリア語で「貝だくさん」という意味があります。	



6月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
こんだて						
		①ごはん ②かきたまコーンスープ	①ごはん ②ねもはもしる	①こがたコッペパン ②たんたんめん	①ごはん ②やさいのスープに	①ごはん ②ほしだいこんのみそに
エネルギー(kcal)		小 649 中 802	小 604 中 728	小 672 中 779	小 662 中 777	小 610 中 789
たんぱく質(g)		30.5 37.2	26.1 29.9	27.8 32.5	19.3 21.6	26.2 33.9
主に体を作る食品	1群	②とりこ とうふ たまご ③きびなご	②★ベーコン ③ぶたにく	②ぶたにく だいず あかみそ ③だいず	②★ベーコン ③たまご とりこ ④とうにゅう	②ぶたにく みそ ③かつおフレーク
	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん ③ピーマン あかパプリカ	②にんじん ちんげんさい ③ピーマン	②にんじん ちんげんさい	②③にんじん ②パセリ ③トマト	②にんじん いんげん ③こまつな
	4群	②③たまねぎ ②しいたけ コーン	②だいこん ごぼう れんこん ③にんにく たまねぎ たけのこ	②しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし ③バナナ	②③たまねぎ ②③コーン ②だいこん	②きりほしだいこん こんにゃく しいたけ ③もやし
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②でんぶん ③さとう	①こめ ③さとう でんぶん	①コッペパン ②ちゃんぽんめん ②さとう ③みずあめ はちみつ くらざとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぶん ④さとう もちこ でんぶん ★くりペスト	①こめ ②さらめ じゃがいも ③さとう
	6群	②③あぶら	③ごまあぶら	②あぶら ねりごま すりごま ③めんつゆ ④しょう油	③オリーブオイル	②あぶら ③★マヨネーズ すりごま
調味料		②醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酢 醤油 みりん	②鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ③豆板醤 醤油	②豆板醤 酒 みりん 甜面醤 鶏がらスープ ★白湯 塩 こしょう 醤油 ③塩	②醤油 コンソメスープ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③ケチャップ 酢 塩	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③醤油
家庭でとってもらいたい食品		淡色野菜 種実類	肉類 乳製品	海藻類 いも類	きのこ類 魚介類	小魚類 果物類
一口メモ		きびなご きびなごは丸ごと骨まで食べられるので、カルシウムたっぷりです。	チンジャオロース チンジャオロースのチンジャオはピーマンのこと、スーは細切りのことを意味します。	バナナッツ バナナッツにはかみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。	トマト 「1日1個のトマトは医者を選ばせる」ということわざがあるほど、トマトには栄養がたくさん含まれています。	切りほしだいこん 切干大根は、生の大根と比べて甘みやうま味が凝縮されており、食物繊維が豊富に含まれています。
こんだて			今月の有機野菜 葉ねぎ たまねぎ にんじん			残食調査について
		①ごはん ②はるさめスープ	ゴミの分別について			6月23日(月)～27日(金) Aコース(有明)の小学校3・4年生と中学校2年生を対象に残食調査を実施します。 パン・ごはんはビニール袋へ、おかずは入ってきた容器にいれて返しましょう★
エネルギー(kcal)		小 631 中 775				
たんぱく質(g)		26.7 31.9				
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ③ぶたにく あかみそ	(中身を出して資源袋へ) (汚れている場合はさっと洗う) 6/13(金) きざみのりの袋 6/26(木) ふわっとマロンの袋 6/4(木) 元氣ヨーグルトの容器 ※業者が配送・回収を行います。			
	2群	牛乳				
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう				
	4群	②③にんにく ②③しょうが ②たまねぎ きくらげ キャベツ ③きりほしだいこん だいずもやし				
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②はるさめ ③さとう				
	6群	②あぶら ③ごま ごまあぶら				
調味料		②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒 コチジャン みりん				
家庭でとってもらいたい食品		小魚類 乳製品				
一口メモ		はるさめ 春雨はじゃがいもや緑豆のでんぷんからつくられます。	家族で決めよう 共食の日 家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。			食べられるのに捨てられる 食品ロス 食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでも食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食卓を囲みましょう。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 1人で食べること	小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること
個食 複数で食卓を囲んでも食べても食べるものがそれぞれ違うこと	固食 同じものばかりを食べること
子食 子どもだけで食べること	濃食 濃い味つけのものばかりを食べること
	粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかりを食べること

生活習慣にあらわれる
共食と孤食の影響

家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につけている傾向にあるという調査結果があります。夕食を1人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。