

6月(前半)献立表

今月の食育目標：骨や歯を丈夫にしよう

令和8年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米,強化米	718 kcal	歯と口の健康週間 たよむ六月 えくし四月 のか予防 のあんから るて防 食に歯 べべ十日 物をみ をこが 食まて べもを はき よ切 うで にす し。す まると したこ よ、と うは 。夫 なち てろ す。 のん た た め す が も 、 食 か み 物 を	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32.4 g		
		和風梅チキン	鶏肉	焼きのり		ねり梅	でんぶん,三温糖	米油		19.1 g
		初夏の真田野菜サラダ			アスパラガス,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	上白糖	サラダ油,ごま		2.3 g
		そばろ汁	鶏ひき肉		にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ	じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	サラダ油,ごま油		
2火	○	発芽玄米入りゆかりご飯			ゆかり	精白米,発芽玄米,強化米	750 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚	甘夏				31.3 g	
		厚揚げのにんじんみそかけ	生揚げ,味噌		にんじん		三温糖			23.0 g
		ほうれん草とツナのごまあえ	ツナ		ほうれん草	もやし,だいこん	上白糖		ごま	2.9 g
		白菜と肉団子のスープ	鶏ひき肉,豚ひき肉		こまつな	はくさい,干し椎茸,たけのこ,しょうが,ねぎ	はるさめ			
3水	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	791 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳		牛乳					31.5 g	
		さばの唐揚げ	さば				でんぶん,三温糖		米油	27.0 g
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ,だいこん	上白糖		サラダ油,ごま	2.8 g
		麩のみそ汁	油揚げ,味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ	麩			
4木	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	766 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					39.6 g	
		えのきと鶏ひき肉のつくね焼き	鶏ひき肉,凍り豆腐,卵		さやえんどう	えのきたけ,えのき水,ごぼう,しょうが	パン粉			24.2 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	サラダ油,ごま			3.2 g
		豆腐のみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,味噌		こまつな	はくさい,しめじ				
5金	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	732 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳		牛乳					35.2 g	
		スタミナ丼の具	豚肉,味噌			にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,もやし	三温糖,でんぶん		サラダ油,ごま油	20.4 g
		勝ち星チーズコーンサラダ		星型チーズ	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり				3.1 g
		かき玉汁	系かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	でんぶん			
8月	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	730 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31.2 g	
		三色そばろ丼の具	鶏ひき肉,卵		えだまめ	おろししょうが,たまねぎ	精白米,発芽玄米,強化米,三温糖,上白糖		サラダ油	21.8 g
		コーンとハムのサラダ	ハム		にんじん	コーン,キャベツ,だいこん,きゅうり,ごぼう				2.8 g
		わかめスープ	系かまぼこ	わかめ	にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ				
9火	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	729 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚&ミニトマト2個		牛乳,小魚	ミニトマト				29.1 g	
		ちくわ磯部揚げ	焼き竹輪	あおのり			はなごころも		米油	20.5 g
		小松菜とチーズのサラダ		チーズ	こまつな	きゅうり,もやし	上白糖			3.5 g
		豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,味噌			はくさい,えのきたけ,ねぎ				
10水	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	739 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳		牛乳					31.6 g	
		ホキと野菜のマヨチーズ焼き	ホキ	チーズ	ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも		卵不使用マヨネーズ	25.5 g
		梅ドレサラダ(チーズ)		チーズ	ブロッコリー	きゅうり,キャベツ,きざみ梅漬	上白糖		サラダ油	3.2 g
		豆腐と玉ねぎのみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,味噌		にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ				
11木	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	819 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚&メロン		牛乳,小魚	メロン				36.2 g	
		チキンソース勝つ!	鶏肉				はなごころも,パン粉,三温糖		米油	22.4 g
		昆布あえ		塩昆布	にんじん	もやし,はくさい,きゅうり				2.7 g
		真田汁	生揚げ,味噌		にんじん,こまつな	だいこん,しめじ,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも			
12金	○	コッペパン					コッペパン	746 kcal	中体連 応援献立	
		牛乳		牛乳				36.4 g		
		魚のハーブパン粉焼き(チーズ)	メルルーサ	粉チーズ	パセリ	にんにく	パン粉			25.2 g
		フレンチサラダ				キャベツ,きゅうり,コーン		サラダ油		3.5 g
		白菜のクリーム煮	鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,白菜	じゃがいも,小麦粉	サラダ油,有塩バター		
15月	○	発芽玄米入りご飯				精白米,発芽玄米,強化米	736 kcal	中体連 応援献立		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					30.4 g	
		四川豆腐	豚ひき肉,味噌,木綿豆腐		にんじん,パプリカ(赤),青ピーマン	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,ねぎ	でんぶん		サラダ油,ごま油	22.2 g
		パンサンスー	錦糸卵,ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白糖		ごま油	3.2 g
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,しめじ				

基準値<エネルギー830kcal><たんぱく質35.3g><脂質23.1g><食塩相当量2.5g未満>
★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いします



食育だより

令和8年6月
真田中学校

6月は食育月間



未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」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、未来へつながる「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せんか？



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに き 気をつけ、 てきえん 「適塩」を いしき 意識する</p>
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------

食の未来のためにできること

<p>たものなに 食べ物がかからできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを へ 減らす</p>
---------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

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