

令和7年度 6月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
パンプキンサラダ スロッピー ジョー 食パン 野菜スープ	ひじきの炒め煮 イワシの梅煮 麦ごはん かみなり汁	大根サラダ ポーク シューマイ 中華麺 ちゃんぽんの具 シナモンパン	麻婆厚揚げ 麦ごはん ワンタンスープ	はちみつレモン ホキフライ ゼリー カレーピラフ ミネストローネ
9日(月)いい歯の日	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
オレンジ ビーンズサラダ サケの ハーブ焼き 米粉パン キャロットポタージュ	じゃがいもの 鶏肉と人参の揚げ煮 うま煮 麦ごはん かきたま汁	にんじんサラダ 大豆と小魚のごまがらめ ソフト麺 ツナマトソース	ヨーグルト 炒めナムル 豚キムチ 麦ごはん 卵なしわかめスープ	小松菜の サワラの照り焼き おかか煮 麦ごはん 厚揚げのみそ汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)平和の日・食育の日	20日(金)
チーズ 小松菜のソテー ガーリック デキン コッペパン マカロニスープ	福神漬け もやしのソテー 麦ごはん かみかみカレー	フルーツのゼリーあえ オムレツ 小型パン スパゲティナポリタン	たくあんのごまあえ 焼き丸干し 麦ごはん みそすいとん汁	スイカ サバの竜田揚げ 金魚めし 昆布汁
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
カラフルポテト 豆腐 ハンバーグ 食パン ジュリエンスープ	ゆでとうもろこし 豚丼の具 麦ごはん 大根のみそ汁	高野豆腐の炒め煮 カワハギの 天ぷら うどん きつねうどんの具	ゆかりあえ 三色鶏そぼろ 麦ごはん けんちん汁	高野豆腐入り酢豚 アセロラ ゼリー 麦ごはん 冬瓜スープ
30日(月)	伝えよう日本の味 「平和の日」 毎年6月22日は各務原市の平和の日です。これは1945年6月22日に各務原空襲があり、多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ、平和について学ぶ日として平成2年4月1日に制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える「平和の日」のメニューを献立で取り入れています。			
わかめサラダ 鶏肉の ピザソース焼き 黒コッペパン ポークビーンズ	★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照：少年写真新聞社			

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食へる力」＝「生きる力」を育みましょう

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみましょう！

家族みんなで食卓を囲む
 食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする
 買い物や料理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

行事食や郷土料理を取り入れる
 伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

朝ごはんを食べる習慣をつける
 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

いろいろな味を経験させる
 成長とともに味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でも少しずつ慣れていきます。

減塩を心がける
 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

減らそう