6月予定献立表

＊牛乳は毎日つきます
＊◯は栄養強化米入りです

月	火	水	木	金
2 ごはん ツナそぼろ ひじきの炒め煮 **花ふのみそ汁（みそ・豆腐）** 全中 エネルギー 595 たんぱく質 27.3 脂質 17.4 塩分 2.0	**3** ごはん 揚げギョーザ もやしのピリ辛炒め **わかめスープ（豆腐）** 全中 エネルギー 586 たんぱく質 20.7 脂質 18.7 塩分 2.5	**4＊歯と口の健康週間～10日＊** ココアパン チーズオムレツ ごぼうとベーコンのソテー ミネストローネABC 歯と口の健康週間ゼリー(小のみ) 全中 エネルギー 618 たんぱく質 23.5 脂質 24.7 塩分 2.6	**5** ごはん チンジャオロースー ボイル野菜 （P香りごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） **中華みそスープ（みそ）** 長小・全中 エネルギー 614 たんぱく質 25.3 脂質 17.8 塩分 2.3	**6** ごはん イカメンチ れんこんの磯辺きんぴら **ひきな汁（みそ）** 歯と口の健康週間ゼリー(中のみ) 吉小・長小 エネルギー 618 795 たんぱく質 25.0 29.7 脂質 17.8 19.9 塩分 2.2 2.6
9 ごはん 肉だんご 五目豆 **根菜のみそ汁（みそ）** エネルギー 604 776 たんぱく質 26.2 32.2 脂質 17.5 20.9 塩分 2.1 2.6	**10** ごはん 白身魚フライソースがけ 切干大根の炒り煮 **八杯汁（豆腐）** 逢小6年 エネルギー 613 760 たんぱく質 27.7 32.8 脂質 18.2 20.4 塩分 2.2 2.5	**11** 豆乳食パン （ブルーベリージャム） ウインナーソースがけ 青のりポテトソテー ジュリエンヌスープ 逢小・吉中 エネルギー 650 855 たんぱく質 23.7 30.2 脂質 30.8 39.6 塩分 3.4 4.3	**12** ごはん 鶏肉のレモン煮 カラフルソテー コーン卵スープ エネルギー 648 785 たんぱく質 26.3 29.1 脂質 21.7 24.2 塩分 2.4 2.6	**13** ごはん ポークカレー ボイル野菜 （Pイタリアンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ヨーグルト エネルギー 674 856 たんぱく質 24.1 28.8 脂質 18.4 21.8 塩分 2.0 2.3
16 ごはん シュウマイ チャプチェ **豆腐とたまごの中華スープ（豆腐）** エネルギー 616 789 たんぱく質 23.6 29.4 脂質 19.5 23.5 塩分 2.5 2.9	**17** ごはん 仙台味噌メンチカツ **こくず（生揚げ）** **なめこのみそ汁** **（たまねぎ・みそ・豆腐）** エネルギー 606 758 たんぱく質 25.7 30.4 脂質 18.0 20.4 塩分 2.4 2.8	**18** 米粉パン 鶏肉のマスタード焼き ペンネミートソース **野菜スープ（にんじん）** エネルギー 621 758 たんぱく質 32.9 38.0 脂質 26.2 30.4 塩分 2.9 3.6	**19** ごはん **麻婆豆腐（豆腐）** 茎わかめの炒め物 アセロラゼリー 亘中・荒中 エネルギー 585 716 たんぱく質 23.4 27.3 脂質 15.1 16.8 塩分 2.4 2.8	**20** ごはん **笹かま**のねぎソースがけ **おから炒り（おから）** **すき焼き風煮（春菊・焼き豆腐）** 亘小6年・亘中 エネルギー 601 768 たんぱく質 27.9 36.4 脂質 15.4 17.2 塩分 2.5 3.5
23 ごはん 豚肉コロッケ（Pソース） 筑前煮 うーめん汁 亘小6年・荒中 エネルギー 640 811 たんぱく質 24.3 28.8 脂質 18.1 21.0 塩分 2.2 2.4	**24** ごはん 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 豆腐ボールスープ 逢小 エネルギー 653 804 たんぱく質 25.0 29.4 脂質 20.8 23.5 塩分 2.2 2.5	**25** 減塩ソフトパン ★ジャージャー麺 （★麺　★具） ボイル野菜 （P青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） エネルギー 651 807 たんぱく質 25.9 30.9 脂質 21.5 25.5 塩分 2.3 2.8	**26** ごはん かつおカツの**みそ**ソースがけ 枝豆とコーンのソテー ポトフ 亘小・高小・亘中 エネルギー 688 857 たんぱく質 25.5 30.9 脂質 23.7 27.1 塩分 2.7 3.2	**27** ごはん 赤魚の醤油麹焼き 油麩肉じゃが 大根とえのきたけの**みそ**汁 ミルメークココア 逢中 エネルギー 610 752 たんぱく質 28.5 33.8 脂質 15.3 16.9 塩分 2.4 2.9
30 ごはん ヤンニョムシャーク もやしの中華炒め 春雨スープ エネルギー 628 775 たんぱく質 26.5 31.1 脂質 20.4 23.1 塩分 2.6 3.0	**お知らせ** 学校給食の安全のため、夏季期間中（6～10月）は、和え物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承願います。 亘理町教育委員会 亘理町立学校給食センター	＊［　　］は給食のない学校です。（変更になっている場合があります。学校だより等でもご確認ください。） ＊**太文字**は亘理町の食材を使用した献立です。 ＊🥄はスプーンのつく献立です。		

月平均栄養価	小学校（3・4年）	中学校
エネルギー（kcal）	625	790
たんぱく質（g）	25.6	31.1
脂　質　（g）	19.8	23.1
塩　分　（g）	2.4	2.9

令和7年6月
亘理町立学校給食センター

6月給食だより

「食育基本法」制定から20年

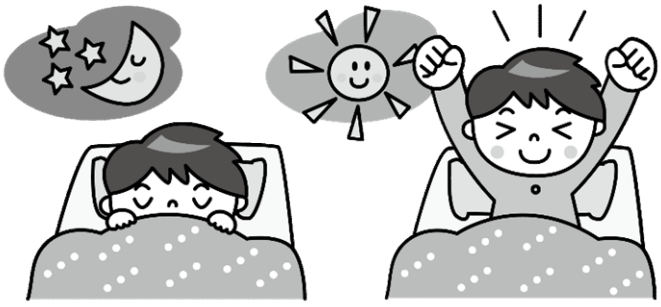
食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

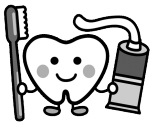
家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事
を楽しみましょう

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、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っておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

○6月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

- 亘理小学校（20 回）：5,740 円
- 荒浜小学校（21 回）：6,027 円
- 吉田小学校（20 回）：5,740 円
- 長瀞小学校（19 回）：5,453 円
- 逢隈小学校（19 回）：5,453 円
- 高屋小学校（20 回）：5,740 円
- 亘理中学校（14 回）：4,704 円
- 荒浜中学校（15 回）：5,040 円
- 吉田中学校（16 回）：5,376 円
- 逢隈中学校（16 回）：5,376 円

※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。

○6月分の口座振替日は、7月31日（木）です。

※口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。