



呉市教育委員会
学校施設課



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。食育月間では、国や地方公共団体などが協力して、食育をより浸透させるために各地でさまざまな取組が実施されています。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

食育ピクトグラム



は、「食育マーク」です。食育ピクトグラムを広く普及・啓発するためのマークです。

食育ピクトグラムは農林水産省から公表されたもので、食育の取組が子供から大人まで誰にでもわかりやすいマークになっています。SDGs持続可能な開発目標のロゴのような絵文字で12の取組について表現されています。このピクトグラムを参考に食生活を振り返り、「持続可能で健康的な食事」をめざしていきましょう。

〈共食〉 1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。 	〈朝食欠食改善〉 2 朝ごはんを食べよう 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。 	〈栄養バランスの良い食事〉 3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。 	〈生活習慣病の予防〉 4 太りすぎない やせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
〈歯や口腔の健康〉 5 よくかんで食べよう 口腔機能が十分発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。 	〈食の安全〉 6 手を洗おう 食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。 	〈災害への備え〉 7 災害にそなえよう いつ起きるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。 	〈環境への配慮（調和）〉 8 食べ残しをなくそう SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
〈地産地消等の推進〉 9 産地を応援しよう 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。 	〈農林漁業体験〉 10 食・農の体験をしよう 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。 	〈日本の食文化の継承〉 11 和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。 	〈食育の推進〉 12 食育を推進しよう 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。かみごたえのある献立として食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、小魚を積極的にとりいれてみてはいかがでしょうか。

給食では、6月2日に「いわしのピリ辛揚げ」「小松菜のじゃこ炒め」「噛みってる！GoGo炒め」をとりいれています。

6月の献立から

6/14(水) 中華冷麺



大きいコーナーに中華冷麺がはいっています。小袋冷麺スープをかけて食べてください。ムシムシした夏にはピッタリ！

6/15(火) ホキのエスカベッシュ



デリバリー給食初登場のメニューです。揚げた魚にさっぱりソースをかけた料理です。ジメジメした梅雨にはピッタリ！

6/21(水) そうめん



小袋天つゆがはいっています。そうめん、白身魚の天ぷらにかけて食べてくださいね。

令和5年6月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
 みんなで給食を食べよう ◆給食を開始、中止など変更される場合 締切日までに学校へ 『 中学校給食変更申込書 』を提出してください。用紙は職員室にあります。 (変更は前々月の月末まで)		《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です	1 ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ フライドポテト 切り昆布の煮付け たらこコン エネルギー 836 kcal	2 給食なし エネルギー
5 ごはん、牛乳 赤魚のから揚げ もやしの炒め物 春雨のピリ辛炒め ミートボール エネルギー 816 kcal	6 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め マカロニソテー 生揚げのカレー炒め インゲンごま和え エネルギー 836 kcal	7 ごはん、牛乳 みそメンチ キャベツソテー ジャーマンポテト もやしのさっぱり和え エネルギー 794 kcal	8 ごはん、牛乳 タッカルビ ボイルブロッコリー 八宝菜 ひじきの炒め物 エネルギー 825 kcal	9 ごはん、牛乳 カレー コーンコロッケ ほうれん草ソテー りっちゃんのサラダ パイン缶 エネルギー 829 kcal
12 わかめごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ ミートマカロニ 呉の肉じゃが にんじんシリシリ エネルギー 802 kcal	13 ごはん、牛乳 ヒレカツ 野菜炒め マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え エネルギー 807 kcal	14 コッペパン、牛乳 中華冷麺 小袋冷麺スープ ポークチャップ 小いわしのから揚げ 小袋マーシャルピーンズ 郷土料理：広島県・沖縄県 エネルギー 837 kcal	15 ごはん、牛乳 ホキのエスカベッシュ インゲンソテー ちくわのかば焼き スパイシーポテト エネルギー 846 kcal	16 ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ もやしの炒め物 ゆずドレサラダ 枝豆 旬の食材：枝豆 エネルギー 888 kcal
19 ごはん、牛乳 ししゃもフライ ビーフン 肉団子と野菜のうま煮 コールスローサラダ エネルギー 795 kcal	20 ごはん、牛乳 ハッシュドポーク フライドポテト 豆腐の中華煮込み 小松菜のごま和え エネルギー 825 kcal	21 ごはん、牛乳 白身魚の天ぷら ブロッコリーソテー そうめん キャラメルポテト 小袋天つゆ エネルギー 792 kcal	22 ごはん、牛乳 ささみチーズフライ キャベツソテー BKB (ぶち完璧なポロネーゼ) ちくわのマヨ炒め エネルギー 811 kcal	23 ごはん、牛乳 さばの塩焼き かき揚げ じゃがいもカレー煮 みかん缶 エネルギー 818 kcal
26 給食なし エネルギー	27 給食なし エネルギー	28 給食なし エネルギー	29 ごはん、牛乳 ソースカツ キャベツソテー たらこスパゲティ アスパラごま和え エネルギー 787 kcal	30 ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草ソテー 中華はるさめ イタリアンマカロニ 広島県産レモンゼリー エネルギー 803 kcal

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年6月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	木	ごはん	ごはん（米）							
		煮込みハンバーグ	（冷）ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・食塩）・玉ねぎ・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・（冷）グリーンピース			●				
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		切り昆布の煮付け	細切り昆布・人参・油揚げ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		たらこコン	糸こんにゃく・ごま油・（冷）たらこ・酒・食塩・うすくちしょうゆ			●				
2	金	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		いわしのビリ辛揚げ	（冷）いわし開き・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		噛みってる！GoGo炒め	ごぼう・豚もも肉・切りこんにゃく・人参・（冷）さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●				
5	月	チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう		●					
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		赤魚のから揚げ	（冷）赤魚切身・酒・小麦粉・から揚げ粉しょうゆ・食油		●	●				
		もやしの炒め物	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう							
6	火	春雨のビリ辛炒め	春雨・鶏肉・玉ねぎ・（冷）赤パプリカ・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ミートボール	（冷）チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のしょうが炒め	豚もも肉・おろししょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
7	水	マカロニソテー	マカロニ・食油・食塩・こしょう			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・豚もも肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・（冷）グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		インゲンごま和え	（冷）さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
8	木	みそメンチ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉）・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・食塩・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
9	金	ごはん	ごはん（米）							
		タッカルビ	鶏肉・（冷）さつまいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・ごま油・焼き肉のたれ			●				
		ポイルブロックリー	（冷）ブロックリー・食塩							
		八宝菜	豚肉・酒・食油・人参・玉ねぎ・白菜・こいくちしょうゆ・食塩・中華だし・でん粉			●				
		ひじきの炒め煮	干ひじき・まぐろ油漬・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
12	月	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ	●	●	●				
		コーンコロッケ	（冷）コーンコロッケ（じゃがいも・とうもろこし・パン粉・卵白粉・小麦粉）・食油	●	●	●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
13	火	りっちゃんのサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・（冷）カーネルコーン・ロースハム・塩昆布・糸削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう			●				
		パイン缶	パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
		わかめごはん	ごはん（米）・炊き込みわかめ							
		ワニの竜田揚げ	（冷）さめ切り身・おろししょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
14	水	ミートマカロニ	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・食塩・食油・ホルトトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		奥の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
15	木	ヒレカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉・でん粉・食塩・パン粉）・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		野菜炒め	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		マーボー豆腐	鶏肉・（冷）豆腐・玉ねぎ・葉ねぎ・ごま油・おろしにんにく・おろししょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・水・でん粉・上白糖			●				
		ブロックリーツナ和え	まぐろ油漬・（冷）ブロックリー・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
14	水	コッペパン	（冷）麦コッペ（小麦粉・黒糖蜜・砂糖・ショートニング）			●				
		小袋マーシャルピーンズ	小袋マーシャルピーンズ（食用油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー）			●				
		中華冷麺	中華そば（乾）・ごま油・きゅうり・太もやし・ロースハム			●				
		小袋冷麺スープ	小袋冷麺スープ（しょうゆ・砂糖・醸造酢・ごま油）			●				
		ボークチャップ	豚肉・マカロニ・玉ねぎ・人参・食油・（冷）グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
15	木	小いわしのから揚げ	（冷）小いわしのから揚げ・食油							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ホキのエスカベッシュ	（冷）ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・でん粉・食油・玉ねぎ・青ピーマン・人参・オリーブ油・食酢・レモン果汁・上白糖・うすくちしょうゆ			●				
		インゲンソテー	（冷）カーネルコーン・（冷）さやいんげん・食油・食塩・こしょう							
20	火	ちくわのかば焼き	（冷）焼き竹輪・でん粉・食油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●				
		スパイシーポテト	じゃがいも・食油・食塩・カレー粉							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ハッシュドボーク	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・食油・食塩・こしょう・上白糖・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・でん粉・（冷）グリーンピース			●				
21	水	フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		小松菜のごま和え	（冷）小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
22	木	ささみチーズフライ	（冷）チーズ入りささみフライ（ささみ・パン粉・小麦粉）・食油（揚）			●				
		ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	（冷）チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・（冷）さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白							
		牛乳	牛乳		●					
23	金	ごはん	ごはん（米）							
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ペーコン・青ピーマン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		レモンゼリー	広島県産レモンゼリー（レモン果汁・砂糖・ぶどう糖）							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
26	月	ししゃもフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ・パン粉・小麦粉）・食油（揚）			●				
		ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	（冷）チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・（冷）さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白							
		牛乳	牛乳		●					
27	火	豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		小松菜のごま和え	（冷）小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ししゃもフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ・パン粉・小麦粉）・食油（揚）			●				
28	水	ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	（冷）チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・（冷）さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
29	木	ししゃもフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ・パン粉・小麦粉）・食油（揚）			●				
		ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	（冷）チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・（冷）さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白							
		牛乳	牛乳		●					
30	金	豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		小松菜のごま和え	（冷）小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		ししゃもフライ	（冷）ししゃもフライ（カラフトシシャモ・パン粉・小麦粉）・食油（揚）			●				
31	土	ビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		肉団子と野菜のうま煮	（冷）チキンボール・大根・切りこんにゃく・人参・たけのこ水煮・（冷）さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							