



# 令和8年度 6月分学校給食予定献立表 (A)



大分市学校給食東部共同調理場

月	火	水	木	金	
<b>1</b>  581kcal 25.3g 733kcal 30.6g 米 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 青うめゼリー	<b>2</b> <b>かみかみメニュー</b>  543kcal 25.1g 722kcal 31.7g コッペパン 油 ごま油 黒砂糖	<b>3</b> <b>かみかみメニュー</b> 市総体のため中学校の給食はありません  577kcal 22.4g 中学なし 中学なし 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 レッソグ	<b>4</b> 市総体のため中学校の給食はありません  601kcal 27.3g 中学なし 中学なし コッペパン 油 マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	<b>5</b> <b>かみかみメニュー</b>  578kcal 22.9g 736kcal 27.9g 米 じゃがいも 油	
<b>8</b>  581kcal 27.7g 694kcal 30.7g 米 里芋 すいとん マヨネーズ(卵なし)	<b>9</b> <b>かみかみメニュー</b>  588kcal 24.8g 788kcal 31.8g コッペパン スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	<b>10</b>  561kcal 26.7g 712kcal 32.3g 米 油 春雨 ごま油 砂糖 かたくり粉	<b>11</b>  578kcal 21.2g 738kcal 26.2g コッペパン じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	<b>12</b>  559kcal 24.4g 713kcal 29.5g 米 油 砂糖 ごま油	
<b>15</b> <b>かみかみメニュー</b>  630kcal 23.8g 785kcal 28.3g 米 大麦 油 カレールウ 砂糖 ごま	<b>16</b>  549kcal 26.9g 726kcal 34.3g コッペパン 油 じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖	<b>17</b>  560kcal 24.3g 720kcal 29.4g 米 やせうま 砂糖	<b>18</b>  580kcal 20.3g 775kcal 26.3g ミルクパン じゃがいも 油 アセロラジュレ	<b>19</b> <b>おおいた産給の日</b>  593kcal 27.5g 753kcal 33.4g 米 かたくり粉 小麦粉 油 甘夏ジャム 砂糖	
<b>22</b> <b>かみかみメニュー</b>  554kcal 24.7g 710kcal 30.1g 米 じゃがいも 油 砂糖	<b>23</b>  596kcal 29.4g 789kcal 37.3g コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	<b>24</b>  548kcal 25.8g 700kcal 31.0g 米 油 砂糖	<b>25</b> <b>かみかみメニュー</b>  550kcal 22.1g 729kcal 28.6g コッペパン うどん 油 メープルシロップ	<b>26</b> <b>かみかみメニュー</b>  594kcal 28.7g 756kcal 34.6g 米 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	
<b>29</b> <b>かみかみメニュー</b>  671kcal 27.9g 814kcal 32.2g 米 砂糖 油 ごま	<b>30</b> <b>かみかみメニュー</b>  591kcal 25.7g 785kcal 32.8g 黒砂糖パン じゃがいも バター 生クリーム かたくり粉 油 砂糖 ごま	<b>6月は食育月間</b>  毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 エネルギーkcalたんぱく質g(小学校3・4年生) エネルギーkcalたんぱく質g(中学校・7~9年生) 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品			<b>【かみかみメニュー】</b> よく噛んで食べてほしい 食材をたくさん取り 入れています 意識してよくかんで食べましょう ごぼう、れんこん、 切干大根、うずらの卵 ちりめんじゃこ、 ロースト大豆 など

都合により献立を変更することがあります。予定献立表は主な食材のみを掲載しています。詳細な材料・分量・アレルギー物質(計28品目等)を記した「詳細献立表」は別途学校に配布済みです。資料を希望する方は、学校までお問合せください。

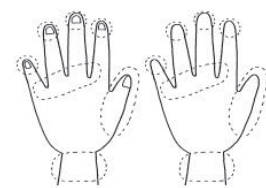
## よくかむことの効果

- 〈今月の目標〉
- よくかんでたべよう
- 梅雨時期の衛生に気を付けて食べよう

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。	

まずはしっかり手洗いしよう!

### 洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

毎日、清潔なタオル・ハンカチで手をふこう!

サシキュー  
おおいた産給の日  
19日(金)  
【鶏肉の甘夏ソース】  
大分市産(佐賀県産)の甘夏ジャムを使用します。