

令和4年度

6 がつよていこんだてひょう (小学校)



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 - ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
 - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 - ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆魚には骨がついている場合があります。

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9

食べることは生きること

～6月は「食育月間」です！

日々の食育

を見直してみませんか？

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べる」とについて、あらためて考えてみませんか？



1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
米粉パン えびシュウマイ(2個) ほうれん草のナムル しょうゆラーメン	ごはん ちくわのいそ辺揚げ ガーリックポテト ちゃんこ鍋	麦ごはん 豚丼の具 杏仁フルーツ 洋風かきたまスープ
赤 ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく なんと	赤 ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン あぶらあげ とり	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご
緑 だいずもやし もやし ほうれん草 にんじん にんにく ねぎ キャベツ	緑 たまねぎ にんにく パセリ にんじん はくさい にら もやし ごぼう ねぎ えのきたけ	緑 たまねぎ にんじん しらたき しいたけ みかん もも パイン チンゲンサイ
黄 こめごはん さとう ごまあぶら ごま ラーメン	黄 ごはん あぶら じゃがいも バターもち	黄 ごはん おおむぎ さとう あぶら ゼリー じゃがいも
エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.7 g 塩分 4.2 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.0 g 塩分 1.5 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.1 g 塩分 2.5 g

6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
ごはん イカメンチ かみかみサラダ わかめスープ 果汁グミ	ごはん 肉だんご(2個) れんこんのみそ炒め カレーラーメン	バターロールパン オムレツデミソース ブリッコーリーサラダ ラビオリスープ	麦ごはん あじ塩焼き 豚キムチ さつま汁	ごはん ギョウザ(2個) もやしの中華あえ マーボー豆腐
赤 ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう たまご ウンナー だいず	赤 ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ
緑 だいこん きゅうり にんじん ねぎ しめじ たまねぎ しょうが	緑 れんこん ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	緑 マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ トマト セロリー	緑 しょうが キムチ たまねぎ もやし にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ	緑 もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ にら しいたけ
黄 ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	黄 ごはん あぶら さとう ごま あぶら ごま ラーめん	黄 バターロールパン さとう じゃがいも オリーブあぶら	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	黄 ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ
エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.4 g 塩分 3.0 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.6 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.8 g 塩分 3.3 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 17.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.3 g 塩分 2.9 g
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
ごはん 酢豚 フルーツ白玉 野菜ちゃんぽん	ごはん 納豆 きんぴらごぼう すき焼き風煮 かわち晩柑	横割り丸パン 野菜コロッケ * まめまめサラダ コンソメスープ	麦ごはん わかさぎフリッター(2個) フレンチサラダ ポークカレー	ごはん とり肉の バーベキューソース わかめのおひたし コーン卵スープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご	赤 ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ぶたにく とうふ	赤 ぎゅうにゅう だいず ひよこめめ ロースハム チーズ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう わかさぎ ロースハム ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう とり わかめ かまぼこ かつおぶし ベーコン たまご
緑 にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ みかん もも パイン キャベツ ねぎ	緑 ごぼう にんじん いんげん ねぎ はくさい えのきたけ かわちばんかん	緑 えだまめ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	緑 きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	緑 しょうがが にんにく りんご もやし ほうれん草 えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし
黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう しらたま ゼリー ごまあぶら	黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら	黄 パン じゃがいも あぶら ドレッシング	黄 ごはん おおむぎ あぶら ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
エネルギー 701 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 27.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g

20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
ごはん 春巻き ホイコーロー もやし汁	ごはん いわしの梅煮 切干大根の炒り煮 白玉だんご汁	食パン 野菜のかき揚げ 和風サラダ 五目うどん いちごジャム	ごはん ハムカツ * ツナあえ キムチスープ	わかめごはん 厚焼たまご 五目豆 とん汁 牛乳プリン
赤 ギョウにゅう ぶたにく みそ	赤 ギョウにゅう いわし さつまあげ とり く あぶらあげ	赤 ギョウにゅう かまぼこ たまご とり なると あぶらあげ	赤 ギョウにゅう ハム まぐろ ぶたにく	赤 ギョウにゅう わかめ たまご だいず とりにつく ぶたにく とうふ
緑 キャベツ たけのこ あお ピーマン あかピーマン た ねぎ にんにく しいたけ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	緑 たまねぎ ほうれんそう に んじん キャベツ しいたけ ねぎ はくさい ごぼう	緑 こまつな ゆきな きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ なら キムチづけ	緑 えだまめ にんじん たけ のこ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ ごぼう
黄 ごはん あぶら さとう ご まあぶら じゃがいも ごま	黄 ごはん さとう あぶら し らたま	黄 パン ジャム あぶら う どん	黄 ごはん あぶら ごま は るさめ	黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも
エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.9 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.7 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 24.1 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 17.8 g 塩 分 3.1 g
27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	
ごはん 和風ハンバーグ パンパンジーサラダ 豆腐スープ	麦ごはん さばの竜田揚げ ひじき炒り煮 なめこ汁	背割りコッペパン ウインナー(2本) * 海草サラダ コーンシチュー	ごはん とり肉のレモン煮 大根サラダ のっぺい汁	よくかんで 食べよう!
赤 ギョウにゅう とりにつく ぶたにく とうふ わかめ ベーコン	赤 ギョウにゅう さば ひじき さつまあげ とうふ みそ	赤 ギョウにゅう ウインナー わかめ ちくわ とりにつく チーズ	赤 ギョウにゅう とりにつく まぐろ ぶたにく なまあげ	
緑 だいこん しめじ もやし キャベツ きゅうり にんじ ん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	緑 にんじん しいたけ えだ まめ なめこ ねぎ だい こん	緑 きゅうり ブロッコリー たま ねぎ にんじん とうもろこ し	緑 だいこん きゅうり にんじ ん ねぎ ごぼう しいた け	
黄 ごはん ドレッシング はる さめ	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	黄 パン じゃがいも パター	黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	
エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.1 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 21.9 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 25.9 g 塩 分 3.8 g	エネルギー 629 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 18.4 g 塩 分 2.4 g	



6月 給食だより



6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人 J ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月2日を「牛乳週間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の



味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

