

# 6 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター  
◆栄養基準量(基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9



- ☆ 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。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、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。



## 家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を  
する

わが家の味を伝える

1 日 (木)	2 日 (金)
<p>ごはん ぎょうざ(2個) パンサンスー ジャージャン豆腐</p>	<p>ごはん かつおのオーロラ和え フルーツゼリー けんちん汁</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう たまご ハム なまあげ ぶたにく だいず とり</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう かつお レバー みそ とうふ あぶらあげ とり</p>
<p>緑 キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら ねぎ たけのこ しいたけ</p>	<p>緑 みかん パイナップル きもも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ</p>
<p>黄 ごはん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ</p>	<p>黄 ごはん あぶら さとう ゼリー</p>
<p>エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.9 g</p>	<p>エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g</p>

5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)
<p>ごはん イカメンチ かみかみサラダ とん汁 果汁グミ</p>	<p>ごはん 肉だんご(2個) きのこペンネのソテー 春雨スープ サワーゼリー</p>	<p>横割り丸パン 野菜コロッケ * 海藻サラダ ABC野菜スープ</p>	<p>ごはん いわしのしょうが煮 れんこんのみそ炒め 白玉だんご汁</p>	<p>麦ごはん ゆでたまご コールスローサラダ チキンカレー</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう かいそう わかめ ちくわ ベーコン</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく チーズ</p>
<p>緑 だいこん きゅうり にんじん ねぎ こんにやく ごぼう しょうが</p>	<p>緑 しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ</p>	<p>緑 きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ もやし コーン</p>	<p>緑 しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぎ</p>	<p>緑 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが</p>
<p>黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも</p>	<p>黄 ごはん バター ペンネ マロニー ごまあぶら ゼリー</p>	<p>黄 パン じゃがいも パンこ あぶら マカロニ</p>	<p>黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたま</p>	<p>黄 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら</p>
<p>エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.0 g 塩分 2.3 g</p>	<p>エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.6 g 塩分 3.3 g</p>	<p>エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g</p>	<p>エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2.5 g</p>
12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
<p>ごはん 手作りヒレカツ * まめまめサラダ 洋風かきたまスープ</p>	<p>ごはん ショウロンポー(2個) 雪菜のおかか和え とうふの中華煮</p>	<p>食パン * チキンナゲット(2個) うーめんサラダ ミネストローネ</p>	<p>麦ごはん さば竜田揚げ すき昆布のいり煮 なめこ汁</p>	<p>ごはん 五目厚焼きたまご チンジャオロースー わかめスープ</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ハム チーズ ベーコン たまご</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし えび とうふ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン だいず</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ とうふ みそ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ とうふ ベーコン</p>
<p>緑 えだまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ</p>	<p>緑 キャベツ ゆきな ほうれんそう えのきたけ にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ きぬさや</p>	<p>緑 きゅうり にんじん もやし コーン にんにく キャベツ たまねぎ トマト セロリー</p>	<p>緑 だいずもやし にんじん こんにやく しいたけ なめこ ねぎ だいこん</p>	<p>緑 しょうが しいたけ ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし きくらげ</p>
<p>黄 ごはん こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング じゃがいも でんぷん</p>	<p>黄 ごはん こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら</p>	<p>黄 パン でんぷん あぶら うーめん オリブあぶら じゃがいも マカロニ</p>	<p>黄 ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら</p>
<p>エネルギー 687 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.2 g 塩分 3.4 g</p>	<p>エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g</p>	<p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 32.1 g 塩分 3.4 g</p>	<p>エネルギー 661 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.4 g</p>	<p>エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.7 g 塩分 2.4 g</p>

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
わかめごはん 春巻き チキンサラダ ミートボールスープ	ごはん ハムチーズフライ * 切干大根のいり煮 のっぺい汁	ココアパン ウインナー(2本) * ブロッコリーサラダ スープスパゲティ	ごはん 赤魚のしょうがしょうゆ焼き 豚キムチ炒め みそワントンスープ さくらんぼゼリー	ごはん 肉そぼろ 豆もやしのナムル コーンたまごスープ
赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく	赤 ぎゅうにゅう ハム チーズ さつまあげ ぶたにく なまあげ	赤 ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン えび	赤 ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ ベーコン たまご
緑 キャベツ きゅうり えだまめ れんこん たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ しいたけ たけのこ	緑 きりぼしだいこん こんにやく にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	緑 ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ	緑 しょうが だいこん たまねぎ もやし たら にんじん にんにく はくさい コーン ねぎ	緑 にんにく しょうが しいたけ だいごもやし もやし ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ コーン
黄 ごはん こむぎこ あぶら マロニー	黄 ごはん パンこ あぶら さとう さといも でんぷん	黄 パン ココア ドレッシング スパゲティ バター	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン ごま ゼリー	黄 ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん
エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.9 g 塩分 3.0 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.5 g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん ハンバーグ デミグラスソース ガーリックポテト コンソメスープ	ごはん キャベツメンチカツ * パンパンジーサラダ えびの中華スープ	背割りコッペパン わかさぎフリッター(2本) あんんにんフルーツ 焼きそば	麦ごはん 納豆 きんぴらごぼう すき焼き風煮	ごはん とり肉のレモン煮 和風サラダ 大根のみそ汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび ベーコン たまご	赤 ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ ぶたにく どうふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく かにかまぼこ あぶらあげ どうふ みそ
緑 マッシュルーム たまねぎ にんにく パセリ セロリー にんじん キャベツ コーン	緑 もやし キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	緑 みかん きもも パイナップル レモン キャベツ もやし にんじん たまねぎ	緑 ごぼう こんにやく にんじん いんげん ねぎ はくさい えのきたけ みかん	緑 レモン ほうれんそう もやし きゅうり だいこん はくさい にんじん ねぎ
黄 ごはん さとう じゃがいも バター	黄 ごはん パンこ あぶら ドレッシング ごまあぶら	黄 パン こむぎこ あぶら ゼリー ちゅうかめん	黄 ごはん おおむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら あぶらふ	黄 ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.7 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 16.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g

# 6月 給食だより

梅雨入りが気になる時季となりました。  
これからの季節は、湿度が高い日が多くなりますので、衛生面は十分注意して生活しましょう。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。笑って健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### 感染症・食中毒予防の基本！

#### 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの发育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

### こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時、トイレの後、動物に触った時、鼻をかんだ後、食事の前

### かむ習慣をつけるには？

- 一口30回を意識し、よく味わって食べる
- 食べ物を水分で流し込まない
- かみごたえのある食べ物を取り入れる