

心地よい風がふき、さわやかな日が続くようになりましたが、そろそろ梅雨の時期を迎えます。気温や湿度が高くなると、体は疲れやすくなります。手洗いなどの身近な衛生管理と、運動、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!

平成17年(2005年)に食育基本法が制定され、毎月19日は食育の日、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学校では給食を通して、いろいろな場面で食について学んでいます。

ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてください。

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見ていますか?

## 牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれる食品です。また、運動との関わりも研究されていて「運動+牛乳」は運動後の体力の回復を早め、夏の熱中症予防に役立つことがわかってきました。牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどを食生活に取り入れるとよいでしょう。

カルシウムを多く含む食品には、牛乳、乳製品の他に大豆や大豆製品、小魚、海藻類があります。

### 牛乳のよさ

#### 効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、手軽に飲むだけでカルシウムがとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

#### 運動後の体の回復に役立つ



スポーツの後にできるだけ、早く牛乳を飲むと、水分補給のほか運動後の筋肉の回復に役立ちます。

#### 栄養素が多い



少ないカロリーで効率よく体に必要な栄養素がとれます。体をつくるたんぱく質や脂質の代謝に欠かせないビタミンB<sub>2</sub>が多くふくまれています。

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質					
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		脂質	行事食等		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	水	麦ごはん	牛乳	三色どんぶり とろみのみそ汁 はちみつレモンゼリー			とり肉 ぶた肉 たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	あぶら	662	Kcal	26	g	18	g	
2	木	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げ薬味ソース ナムル キムチスープ			ホキ ぶた肉 とうふ あさり	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ もやし キャベツ キムチ きゅうり	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま油	603	Kcal	26	g	18	g	
3	金	バーガーパン	牛乳	チキンカツ スライスチーズ カレーキャベツ ミネストローネ			とり肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ しめじ	パンズパン バン粉 さとう マカロニ てんぷら粉 じゃがいも	あぶら	655	Kcal	31	g	28	g	
6	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ いんげんのごま和え いなりうどん			ちくわ かつおぶし うすあげ	牛乳 青のり	いんげん にんじん	べにしょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	米 てんぷらこ さとう うどん	あぶら ごま	680	Kcal	23	g	20	g	
7	火	白ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き 粉ふきいも 豚肉とレタスのスープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ レタス	米 さとう じゃがいも はるさめ	オリブあぶら	648	Kcal	25	g	19	g	
8	水	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 車麩のたまごとし 紫いもチップス			大豆 とり肉 たまご	牛乳 かえりぼし	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 くるまふ かたくりこ 水あめ さとう いもチップス	あぶら ごま	653	Kcal	27	g	17	g	
9	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁			さけ みそ ベーコン とり肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう たまねぎ キャベツ	米 こんにやく さとう ごま油	あぶら ごま	588	Kcal	29	g	15	g	
10	金	麦ごはん	牛乳	マーボーどんぶり しゅうまい 太いきゅうりのごま酢あえ			ぶた肉 大豆ミート もめんとうふ しゅうまい	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	684	Kcal	30	g	21	g	
13	月	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁			さば かつおぶし うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも		702	Kcal	27	g	25	g	
14	火	白ごはん	牛乳	ハタハタの米粉あげ きゅうりのピリ辛 肉とうふ			やきとうふ 牛肉 ハタハタ	牛乳 ハタハタ	にんじん	きゅうり 干しいたけ ねぎ	米 くるまふ こめこ さとう こんにやく	あぶら ごま油	628	Kcal	24	g	19	g	
15	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー もずくとたまごのスープ メロン			ぶた肉 とうふ 糸かまぼこ たまご	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ メロン	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	646	Kcal	27	g	20	g	
16	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップからめ クラムチャウダー			とり肉 大豆 ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	737	Kcal	27	g	24	g	
17	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉 うすらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ	バナナ みかん缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	775	Kcal	22	g	24	g
旅する給食(熊本県)・・・まもんのふるさとで、熊本城や阿蘇山、天草諸島など見どころがたくさんあります。郷土料理の太平燕を味わいます。																			
20	月	白ごはん	牛乳	とり肉のみそからめ ミニトマト 野菜たっぷり太平燕			とり肉 みそ ぶた肉 うすらたまご いか えび	牛乳 昆布	にんじん いんげん ミニトマト	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ	きくらげ ねぎ	米 はるさめ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	699	Kcal	27	g	20	g
21	火	白ごはん	牛乳	魚のいろづけ ごま酢和え じゃがいものみそ汁			ホッケ うすあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	米 水あめ こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	644	Kcal	25	g	18	g	
22	水	白ごはん	牛乳	豆腐の肉みそソース焼き スナックえんどうのサラダ コーンかき玉スープ			木綿とうふ ぶた肉 みそ たまご コーン ベーコン	牛乳 チーズ	スナックえんどう にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが コーン キャベツ	米 さとう かたくりこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	704	Kcal	27	g	25	g	
絵本の料理「おおいなるだいちそく」・・・だいちそくのおうじと一緒に大豆のことが楽しく学べるお話です。																			
23	木	麦ごはん	牛乳	だいちそくのだいじんバ だいちそくのみそ汁 かりかだいず			牛肉 とうふ みそ うすあげ 大豆	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ 大豆もやし	米 麦 さとう	あぶら ごま油 ごま	640	Kcal	26	g	21	g	
24	金	食パン	牛乳	カレーtoast 野菜スープ煮 さくらんぼゼリー			牛肉 ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ キャベツ	食パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	608	Kcal	27	g	22	g	
27	月	白ごはん	牛乳	ツナトッピングサラダ ピーマンシチュー			ツナ 牛肉	牛乳	赤ピーマン にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	709	Kcal	22	g	23	g	
28	火	麦ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き はりはり漬け なすのみそ汁			ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ きりばしだいじん たまねぎ なす	米 麦 こめこ さとう 水あめ かたくりこ	あぶら ごま ごま油	665	Kcal	26	g	23	g	
29	水	白ごはん	牛乳	ジャージャーめん わかめとたまごのスープ			ぶた肉 大豆ミート みそ とうふ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	米 こめこうどん さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	736	Kcal	30	g	19	g	
30	木	白ごはん	牛乳	アジフライ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁			アジ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり ねぎ たまねぎ	米 てんぷらこ マカロニ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ	683	Kcal	27	g	20	g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.2g