



## 6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てる基礎となる「食育」が必要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



## 食育で育てたい「食べる力」



<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> みんなで食べる楽しみを感じながら、マナーを習得する</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

## ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



# 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		栄養価		
		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			熟や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群	
3	月	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャベツ 揚げなすのみそ汁			ぶた肉 うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	ねぎ	米 麦 たてふら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	700 30 27	Kcal g g
4	火	大豆わかめごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ いんげんのごま和え とりとごぼうのみそ汁 バナナチップス	カミカミメニュー		大豆 うすあげ とり肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ ししゃも 青のり	いんげん にんじん	キャベツ こんにゃく バナナ ごぼう えのきたけ	ねぎ バナナ	米 麦 かたくり粉 ごま てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	680 27 25 カミカミメニュー	Kcal g g
5	水	白ごはん	牛乳	チキンチャップ コーンサラダ クラムチャウダー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり コーン	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	688 26 26	Kcal g g
6	木	白ごはん	牛乳	焼きメンチ クリームポテト たまごスープ			ぶた肉 牛肉 たまご 大豆ミート ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ		米 オリーブ油 パン粉 バター さとう じゃがいも	661 27 23	Kcal g g	
7	金	白ごはん	牛乳	焼きシュウマイ ブロッコリーの中華和え 麻婆はるさめ			シュウマイ ぶた肉 大豆ミート みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま油	611 23 19	Kcal g g
10	月	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ごま酢和え 沢煮わん			ホキ たまご ぶた肉 うすあげ	牛乳	パセリ こまつな にんじん みつば	たまねぎ もやし だいこん えのきたけ	こんにゃく ごぼう	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ごま	606 29 21	Kcal g g	
11	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト			牛肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター カレールー	759 23 26	Kcal g g
12	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 肉うどん			ちくわ 牛肉 青のり	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ねぎ 干しいたけ	米 油 てんぷら粉 ごま うどん	621 23 18	Kcal g g	
13	木	白ごはん	牛乳	松風焼き 豆腐のサラダ 豚汁			とり肉 みそ とうふ ぶた肉	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	米 ごま パン粉 ごま油 さとう じゃがいも	624 29 19	Kcal g g	
14	金	フォカッチャ	牛乳	白山めぐみん給食 スパイシーチキン ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ デザート			とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん にんじん トマト	にんにく たまねぎ たまねぎ レタス		フォカッチャ 米粉 デザート かたくり粉 オリーブ油 じゃがいも	油 バター	657 34 26 白山めぐみん(トマト)	Kcal g g
17	月	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 韓国風わかめスープ メロン			牛肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	ねぎ メロン	米 麦 さとう ごま油	油 ごま油	699 30 27	Kcal g g
18	火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 中華風肉じゃが			はるまき 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	677 21 25	Kcal g g
19	水	コッペパン	牛乳	ジオパーク給食 鶏肉のプロバンス風 ブロッコリーのガーリックソース 豆と野菜のスープ クレープ			とり肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ コーン セロリ	キャベツ	コッペパン さとう かたくり粉 ひよこ豆 オリーブ油 小麦粉 クレープ じゃがいも	油 オリーブ油	628 28 27 ジオパーク給食(フランス)	Kcal g g
20	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁			さば みそ とり肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼしだいこん だいこん	ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さとう ごま油 ごま油	655 28 26	Kcal g g	
21	金	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ アップルコンポート			ぶた肉 大豆ミート みそ とり肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 うどん さとう かたくり粉	ごま油 油	753 29 19	Kcal g g
24	月	白ごはん	牛乳	のと豚のガーリックソース ひじきとごぼうサラダ 豆腐のみそ汁			ぶた肉 とうふ うすあげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	にんにく ごぼう しらす きゅうり	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 米粉 かたくり粉 水あめ さとう 卵なしマヨネーズ	油 バター ごま	715 30 29	Kcal g g
25	火	白ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりより ナスとピーマンのカレーグラタン ミニトマト 赤ピーマン 大根のスープ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト 赤ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ たまねぎ なす だいこん	えのきたけ	米 さとう マカロニ パン粉	オリーブ油 カレールー 油	646 26 23 おはなしからとびだしたりより	Kcal g g
26	水	梅こんぶごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 串麩のたまごとし さくらんぼ			大豆 牛肉 たまご	牛乳 こんぶ かえり干し	にんじん いんげん	うめ ごぼう たまねぎ 干しいたけ	たけのこ さくらんぼ	米 麦 かたくり粉 水あめ さとう くるまふ	油 ごま	633 27 20	Kcal g g
27	木	白ごはん	牛乳	鯖の揚げ煮 ゆかり和え じゃがいものみそ汁			さば うすあげ みそ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ゆかり粉	たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油	687 26 28	Kcal g g
28	金	照り焼きバーガー	牛乳	照り焼きチキン 野菜サラダ スライスチーズ コンソメスープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ	パンズパン さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	卵なしマヨネーズ	673 32 31	Kcal g 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。

