

# 6月 給食だより



令和6年6月

津幡町立太白台小学校

梅雨の季節が近づいてきました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が変わりやすく、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。こまめな手洗いや食べ物の適正な管理（消費・賞味期限内に食べる、食べきれないものは冷蔵庫で保管する）など、身の回りを衛生的に保つようところがけてください。そして、食事と睡眠をしっかりとって、毎日を元気に過ごしましょう。

**食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！**

**日々の「食べること」を見直してみませんか？**



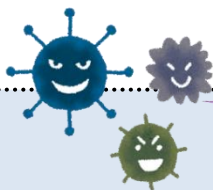
平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。食や健康に関する情報があふれ返る現代、正しい知識に基づいて自らが判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>	<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>	<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>	<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p>	<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>	<p><b>6</b> 手を洗おう</p>
<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>	<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p>	<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>



農林水産省 食育ピクトグラム



## 食中毒撃退！クイズ

食中毒を予防するため、皆さんができることに「手洗い」があります。

次の文章の  の中に下から選んだ言葉を入れて、文章を完成させましょう。



食事をする前や、家に帰ったとき、 をさわるとき、トイレの、動物をさわったときに、せっけんをよく 立てて手を洗いましょう。 は短く切り、学校には毎日きれいな を持っていきましょう。

ハンカチ あと 食べ物 あわ つめ

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3 (月)	ごはん ぶたキムチいため コーンかきたまスープ ヨーグルト	豚肉 キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) 鶏卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 サラダ油 さとう ごま油 キムチ(ごま さとう) でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) にら とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	601	25.7	15.4
4 (火)	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ やさしいため かぼちゃのみそしる	豚肉 ベーコン うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	697	26.3	29.0
5 (水)	ミルクロール ハムステーキ ごぼうサラダ ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 でんぷん さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター 米粉	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん グリンピース	588	24.6	24.6
6 (木)	ごはん とりにくのこうみソースがけ もやしのちゅうかあえ しらたまとふときゅうりのちゅうかスープ★	鶏肉 焼き豚 かまぼこ	米 ごま油 さとう でんぷん 大豆油 さとう ごま油 白玉もち	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 太きゅうり にんじん しめじ こまつな	613	27.1	17.5
7 (金)	とりそぼろどん(むぎごはん) (ぐ) げんじまめ ★ じゃがいものみそしる	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 大豆 昆布 わかめ みそ	米 白麦 炒り卵(でんぷん さとう 植物油) さとう でんぷん 大豆油 さとう 水あめ じゃがいも	しょうが こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	616	25.2	19.9
10 (月)	うめごはん コロッケ ちくぜんに ★ とうふとふかしのみそしる	牛肉 大豆たん白 鶏肉 絹ごし豆腐 ふかし みそ	米 じゃがいも さとう 牛脂 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	梅 たまねぎ ごぼう にんじん 生しいたけ たけのこ こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	621	22.4	18.1
11 (火)	ごはん さばのみそに いそかあえ とりごぼうじる	さば みそ のり 鶏肉	米 でんぷん さとう さとう じゃがいも ごま油	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん ねぎ しょうが	592	26.3	19.6
12 (水)	はいがパンズ チキンナゲット スパゲティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 大豆油 スパゲティ サラダ油 さくらんぼゼリー(さとう) サイダー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) ナタデココ みかん パイン もも	729	25.7	25.8
13 (木)	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル とうふとチンゲンサイのスープ	ふくらぎ 絹ごし豆腐	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ごま さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しめじ	618	23.6	24.1
14 (金)	むぎごはん ほうれんそうオムレツ ツナサラダ チキンカレー	鶏卵 ツナ 鶏肉	米 白麦 植物油脂 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	636	23.8	18.0
17 (月)	ごはん トビウオのたつたあげ キャベツのしおこんぶあえ しんじゃがいものそぼろに	飛び魚 塩昆布 豚肉 大豆ミート	米 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	575	22.8	16.5
18 (火)	ごはん イカメンチカツ ★ きりほしだいこんのピリからいため★ あげとキャベツのみそしる	いか 大豆たん白 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん サラダ油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干しだいこん しめじ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	599	20.8	20.3
19 (水)	バターロール ハンバーグオニオンソース ジャーマンポテト たまごスープ	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 植物油脂 じゃがいも) サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) たまねぎ たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん こまつな	611	27.5	28.1
20 (木)	ごはん あじのいろづけ きんじそうのすのもの めったじる デザート(ももゼリー)	あじ かまぼこ 豚肉 みそ	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう 水あめ	金時草 キャベツ にんじん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく 白桃	596	26.8	11.5
21 (金)	ごはん やきギョーザ パンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油脂 水あめ はるさめ さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にら 干ししいたけ	632	25.2	21.2
24 (月)	ごはん てりやきミートボール ひじきのいために こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき うすあげ 高野豆腐 鶏卵 さつま揚げ	米 豚脂 さとう なたね油 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ 干ししいたけ にんじん いんげん	659	28.8	22.0
25 (火)	ごはん とりにくのしおこうじからあげ とうふのサラダ レタススープ ふりかけ	鶏肉 豆腐 海藻ミックス ベーコン かつお節 のり	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま油 ごま さとう とうもろこしでんぷん	キャベツ 赤ピーマン レタス にんじん えのきたけ もやし 抹茶	581	24.4	19.8
26 (水)	あげパン ウインナー ベーコンとキャベツのパペロンチーノふう ポークビーンズ	脱脂粉乳 きなこ ポークウインナー ベーコン 豚肉 大豆	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 ペンネ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	679	29.9	33.8
27 (木)	わかめごはん なすとあつあげのオイスターソースいため にくだんごのスープ くだもの(オレンジ)	わかめ 豚肉 あつあげ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 白麦 さとう でんぷん ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	たまねぎ なす しめじ ミートボール(たまねぎ プルーン しょうが) チンゲンサイ にんじん 干ししいたけ ねぎ オレンジ	590	23.0	16.5
28 (金)	ごはん ししゃもフライ ふときゅうりのすのもの カレーうどん	ししゃも 大豆たん白 かまぼこ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 さとう うどん サラダ油 カレールウ	太きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	625	23.9	21.2

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	623kcal	16.2%	30.5%	364mg	3.9mg	249μg	0.59mg	0.55mg	26mg	5.3g	2.6g	95mg	2.8mg