

6月 給食だより



令和7年6月
津幡中学校長 池島 隆久
栄養職員 山田 優

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。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。食の大切さを見直す機会にしていただければと思います。



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?



たのしい!

おいしい!

げんき!

津幡町には「つばた食育推進計画」があります。町民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育んでいけるよう、「たのしい、おいしい、げんき」の輪を通し、人と人をつなぐ食の輪を目指し、食育の推進をしています。

つ	なごう食の輪 次世代へ正しい食習慣や食文化の伝承	
は	やね早起き朝ごはん 規則正しい生活リズムの習得	
た	のしく家族や仲間と食卓をかこんで 家族団らんの食卓を	昨年給食に登場した 「津幡町産 まごもたけ」
ま	ナ・あいさつ・感謝の心を忘れずに 思いやり感謝する心を育む	
ち	産地食を心かけよう 安心安全な地元食材を食卓に	「津幡町産 金時草」



豚肉を食べてスタミナをつけよう！給食人気献立レシピ



夏に向けて、今から暑さに負けない体を作りましょう！給食では、揚げた豚肉にタレをかけた献立がいくつかありますが、定番の2種類のタレのレシピをご紹介します！お家で給食の味を楽しみながら、疲労回復に効果的な豚肉を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。甘辛いタレでご飯も進みますよ！

※給食の1人分の量

豚ロース肉 50g 1枚

(肉の下味)

・酒 1g

・塩こしょう 0.1g

衣:片栗粉 5g

(給食では半量を米粉に変えています)



揚げ油

*下味をつけた豚肉に
衣を付けて揚げます。

「豚肉のくわ焼き」のタレ

※1枚(50g)あたり

しょうゆ 2.5g

さとう 2g

みりん 1g

水 5g

片栗粉 0.5g(水で溶いて最後に)

「豚肉の美味だれ」のタレ

※1枚(50g)あたり

しょうが(みじん切り) 0.4g

にんにく (みじん切り) 0.1g

おろしりんご 4g

しょうゆ 4g

さとう 2.5g

酒 1g

水 6g



*辛みがほしい時

しょうが(みじん切り) 0.4g

にんにく(みじん切り) 0.1g

おろしりんご 5g

しょうゆ 4g

さとう 3g

酒 1g

トウバンジャン 0.05g

水 5g



*タレの材料を煮立てて、
揚げた豚肉にかけます。