

給食だより6月

令和6年6月
津幡南中学校

これから蒸し暑い日が多くなります。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、体調管理に努めましょう。また、食事の前や料理をする際には、きちんと手を洗い、衛生には十分気をつけましょう。

6月は「食育月間」です

食育基本法に基づいた食育推進基本計画により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。近年、子どもたちを取り巻く食環境が大きく変化している中、生きていく上での基本となる「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践できるように、食育の推進が求められています。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

身近なことからはじめよう！

家族がそろって会話をしながら食事をする中で、食事のマナーや料理についての知識が身に付きます。



食事を用意する体験を通して、食べ物や食に関わる人々への感謝の気持ちが育まれます。



行事食や郷土料理を味わうことで、日本の伝統的な食文化への関心が高まります。



成長期にしっかりとろう！「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯をつくる役割を担う大切な栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにとても大切なことです。

今しかできない「カルシウム貯金」！

カルシウムを貯めることができるのは、20歳くらいまでと言われています。20歳のピークを過ぎると、あとは減らさないように維持していくだけになります。10代の今のうちにしっかりと骨量を増やして、丈夫な骨や歯を作りましょう。



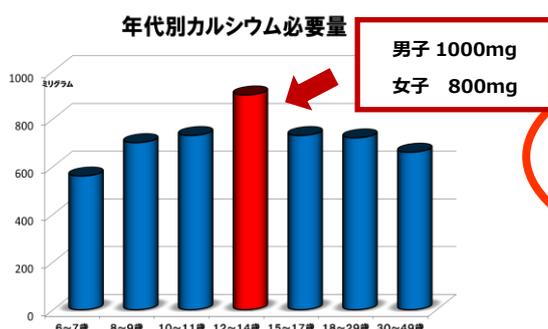
カルシウムを多く含む食品をとろう！



牛乳・乳製品はカルシウムが豊富なだけでなく、体内に取り込まれる吸収率が最も高い食品です。また、小魚や豆腐、海藻、小松菜なども、普段の食事でも無理なくとれるので、おすすめです。

体をしっかりと動かそう！

体を動かして骨に適度な刺激をあたえると、骨を作る細胞が活発に動きます。また、日光を浴びることで、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが合成され、効率よく骨を作れます。



中学生のみなさんは、大人よりもたくさんのカルシウムをとる必要があります。給食の牛乳も残さず飲みましょう！また、6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べるためにも、カルシウムを多く含む食品を意識してとり、丈夫な歯をつくりましょう！





令和6年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の隅々をとのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	ごはん やきとり風 磯香和え うすあげとじゃがいものみそ汁	鶏肉 さつまいも のり 油あげ みそ	米 かたくり粉 米粉 大豆油 さとう さとう じゃがいも	ねぎ もやし しまつな たまねぎ えのきたけ にんじん	806	35.8	22.8
4月	ごはん バオズ なすのオイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 かつお節 大豆たん白)	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう ごま油 小麦粉 ごま油 さとう かたくり粉 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) 香煎	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす ミートボール(たまねぎ プルーン しょうが) もやし チンゲン菜 にんじん 干しいたけ ねぎ	787	27.2	22.7
5月	麦ごはん きびなごのサクサク揚げ★ わかめとキャベツのサラダ チキンカレー	きびなご わかめ 鶏肉 チーズ	米 小麦 水あめ じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 さとう なたね油 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	しょうが キャベツ にんじん 黄ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	847	27.9	24.2
6月	ごはん イカメンチカツ★ 切干大根のピリ辛炒め★ 豆乳みそスープ	いか 大豆たん白 豚肉 油あげ 豆乳 豆腐 みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 さとう	キャベツ にんじん しょうが にんにく 切干しいたけ にんじん しめじ ピーマン たまねぎ にんじん しまつな	809	26.9	27.0
7月	ミルク食パン/いちごジャム かぼちゃのミートグラタン 野菜のパスタサラダ 豚肉ともやしのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング /さとう オリーブ油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	いちご かぼちゃ たまねぎ トマト きゅうり にんじん ブロッコリー レモン果汁 もやし たまねぎ にんじん ねぎ	765	35.5	27
10月	ゆかりごはん ふくらぎの照り焼き 切干大根のごまマヨ和え 肉じゃが	ふくらぎ 豚肉	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも 油 さとう	赤しそ粉 切干しいたけ きゅうり にんじん しまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	838	35.4	26
11月	肉みそ丼(麦ごはん) (肉みそ丼の具) 太きゅうりの酢の物 かきたま汁 デザート(ヨーグルト)	豚肉 赤みそ 糸かまぼこ 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	米 小麦 ごま油 さとう さとう かたくり粉	たまねぎ もやし しまつな しょうが にんにく 太きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ みつば	811	35.5	23.5
12月	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜のしめじ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 油あげ わかめ みそ	米 かたくり粉 米粉 大豆油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが チンゲンサイ しめじ もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	817	32.3	29.5
13月	ごはん 飛び魚の竜田揚げ やさいたつぷり塩こうじ炒め とり野菜 くだもの(オレンジ)	飛び魚 ベーコン 鶏肉 豆腐 みそ	米 さとう でんぷん 大豆油 ごま油 さとう さとう	しまつな キャベツ にんじん ほくさい もやし えのきたけ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく オレンジ	794	38.2	23.4
14月	米粉ミルクロール 豚肉のハーブ焼き ひじきと大豆の彩りサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 豚肉 ひじき 大豆 鶏肉 あさり 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 さとう 油 ごま じゃがいも 油 米粉 バター	パズル パセリ キャベツ にんじん どうもろこし にんじん たまねぎ	809	39.1	33.2
17月	ごはん いわしのかば焼き キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ	いわし 塩こんぶ 鶏肉 鶏卵 高野豆腐	米 かたくり粉 大豆油 さとう ごま 油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん	817	34.9	25.5
18月	ごはん チキンチキンごぼう★ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 ひじき さつまいも 油あげ みそ	米 かたくり粉 大豆油 さとう 油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	819	33.4	25.2
19月	ウィンナーピラフ オムレツ グリーンサラダ レタススープ	ウィンナー 鶏卵 ベーコン	米 バター 油 植物油脂 でんぷん 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス にんじん えのきたけ もやし	802	25.7	30.3
20月	ごはん あじの色づけ 金時草の酢の物 めった汁 デザート(ももゼリー)	あじ 糸かまぼこ 豚肉 みそ	米 さとう かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも 油 さとう 水あめ	金時草 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ 白桃	794	33.7	18.6
21月	揚げパン 焼きつくね 花野菜サラダ ポークピーンズ	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 大豆たん白 チーズ 豚肉 大豆	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 パン粉 植物油脂 さとう ごまドレッシング 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんじん トマト	822	35.8	35.1
24月	ごはん ししゃもフライ 甘酢和え カレーうどん	ししゃも 大豆たん白 わかめ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 米粉うどん カレールウ さとう 油	キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	834	27.9	21.8
25月	ごはん 和風ハンバーグ 夏野菜のみそ炒め けんちん汁	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 みそ 豆腐	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん さとう) さとう かたくり粉 油 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン なす だいこん にんじん ごぼう ねぎ	775	32.0	23.3
26月	ごはん イカリングフライ★ 豚キムチ炒め コーンかきたまスープ デザート(チョコクレープ)	いか 鶏卵 大豆たん白 豚肉 キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) 鶏卵 豆腐 豆乳 大豆粉	米 パン粉 小麦粉 大豆油 油 さとう ごま油 キムチ(ごま さとう) かたくり粉 さとう 植物油 米粉 水あめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ りんご キムチ (ほくさい たまねぎ だいこん にんじん じゃがいも りんご にんにく) どうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	837	31.8	24.9
27月	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 野菜のごまマヨ和え 厚揚げとキャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	米 かたくり粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	レモン果汁 しまつな もやし にんじん どうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	812	33.5	26.2
28月	胚芽パンズ メンチカツ マカロニとツナのサラダ 野菜のスープ煮	脱脂粉乳 豚肉 ツナ 鶏肉 カクテルウインナー	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 ショートニング さとう でんぷん 大豆油 マカロニ さとう 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	795	35.5	30.6

歯と口の健康週間
残量調査

金沢市の献立



※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線__の食品は、河北都産です。

6月は給食委員会で「残量調査」を行います!



6月の栄養価平均	809	16.3%	28.9%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%